

# بەبەر بارانەوە

نوسین و وەرگێڕان : کەیفی چۆمانی



238
posts
19.2k
followers
7
following
Promote
Edit Profile
پەڕەی فەرمی 📚 کتێبی PDF 📚
Public Figure
لێرە
باشترین و بەسوودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان
بە خۆرایی و بە شێوەی PDF داگرە
Ganjyna
لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان
drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_
Ktebi_PDF

# به بەر بارانەوە

کەیفی چۆمانی
نووسین و وەرگێڕان

ناوی کتێب: بە بەر بارانەوە
بەرگی: یەکەم
نووسەر و وەرگێر: کەیفی چۆمانی
بابەت: خودناسی
دیزانی بەرگ: ئیبراهیم ساڵح
دیزانی ناوەرۆك: بۆردی دیزاینی لالەزار
نرخ: ٥٠٠٠ (پێنج هەزار) دینار

0771 770 17 17

www.lalezar.krd

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان ژمارەی سپاردنی (١١١٨)ی ساڵی (٢٠١٩)ی پێدراوە

بە هەموو ئەوانە پێشکەشە
کە خۆیان خۆشدەوێت
کە بریندارن
کە تەنهان.

# پێڕستی بابەتەکان

## پەنجەرەی یەکەم
### خۆ خۆشویستن



## پەنجەرەی دووەم
### سەمای بەر باران

## پەنجەرەی سێیەم
## ڕووەکەی تری تاریکی

## پەنجەرەی چوارەم
## تەنهایی

## پەنجەرەی پێنجەم
## برین

# پەنجەرەی یەکەم

## خۆ خۆشویستن

# وەرنەوە

پیاوە پیرەکە بە نەرمی بە گەڕەکەکەدا تێپەڕ دەبوو.
بە ڕەنگی ڕووخساری و بە شێوازی ڕۆیشتنی دەتزانی کە زۆر دونیای دیوە و زۆر گەڕاوە بە زەویدا.
بەڵام هەستیشت دەکرد کە زۆر ماندوو بووە لەم گەڕانەیدا.
چرچ و لۆچی دەست و سەر ڕوومەتەکانی ئەوەیان نیشاندەدا کە زۆر ئازاری چەشتووە لە ژیانیدا.
دەنگەدەنگێکی زۆر هەبوو لە گەڕەکەکەدا.
نەتدەتوانی دەنگەکان لێک جیا بکەیتەوە بە تەواوی.
دەستفرۆشەکان هەرایان نابوویەوە و هاواریان دەکرد بۆ کاڵاکانیان.
دەستفرۆشێکی سەر جادەکە زۆر بە سەیری دەیگووت:
"وەرنەوە، ژیانتان خۆشبکەن، تاریکیەکانتان ڕووناک بکەنەوە، ئەو شتەی کە لە ژیانتدا دەستت نەکەوتووە و بەدوایدا دەگەڕێیت لێرەیە، هەرزان و تاڵانە وەرن بیبەنەوە، خێراکەن نەما وەرنەوە"

خەڵک ڕایدەکرد بەدوای دەنگی ئەم دەستفرۆشەدا و دەوردیان لێ دابوو.
کەچی ئەم قسانە هیچ سەرنجی پیاوە پیرەکەی ڕانەکێشا و هەر ئاوڕیشی لێ نەدایەوە.
پیاوە پیرەکە تەنانەت هیچ گوێی بە قسەکانی لایت فرۆشەکە نەدا کە هاواری دەکرد وەرنەوە.
ئەو چیتر گرینگی بە قسەی خەڵک و تەلەفزیۆن و ڕیکلام و یاسایەک نەدەدا کە دەیان گووت ئەمە گرینگە و ئەوە باشە و ئەمە ببەوە و ئەمە ژیانت خۆش دەکات و ئەمە گرینگە هەتبێت لە ژیانتدا، کە ئەمە و ئەمە پێویستە هەتبێت بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆشتان هەبێت.
ئەو هەمیشە کە شتێکی ئاوای دەبیست، دەستی لەسەر سینگی دادەنا و دەڕۆیشت.
ئەمەش بەمانای ئەوەی، کە ئەوەی گرینگە و پێویستە. هیچ شتێک لەمانە نین کە ئێوە باسی دەکەن،
ئەوەی گرینگە و پێویستە هەمان بێت لە ژیاندا،
ئەو شتانە نین کە ئێوە دەڵێن دەبێ هەت بێت،
بەڵکو ئەم شتەیە کە من دەستم لەسەر داناوە،
ئەویش دڵی خۆمە.

# بەرپرسیارەتی هەڵگرە

پشت بە خەڵکی مەبەستە کە ژیانی تۆ خۆش بکەن. ڕەنگە تۆ وەک پارچەیەکی گونجاو وابیت

بۆ ئەو کەلێن و کەموکورتیانەی کە ئەوان هەیانە و بە تەواوی پلانی ئەوان پڕبکەیتەوە، بەڵام چی ڕوودەدات گەر ئەوان بیری خۆیان بگۆڕن و دەرت بکەن لە پلانەکانیان؟

دەی کەواتە پشت بە خەڵک مەبەستە.

تۆ هزری خۆتت هەیە کە دەتوانی لۆجیکیانە و پێشڕەوی پێبکەیت و

دڵیشت هەیە کە دەتوانی هۆشیارانە بڕیاری پێ بدەیت.

تۆ دەتوانی چارەنووسی ژیانی خۆت دیاریبکەیت بە هەڵگرتنی بەرپرسیارەتی ژیانی خۆت و پێشڕەوی کردنی ژیانی خۆت لەلایەن خۆتەوە.

مەبە بە پلانی خەڵکی، بەڵکو خۆت پلان بۆ خۆت دابنێ، ببە بە بەشێک لە پلانەکانی خۆت نەک پلانی خەڵک.

"نەجوە زێبیەن"

# خۆت بە

کێشە ئەوەیە

ئەو کاتەی خۆتی

خەڵک ڕقی لێتە،

بەڵام ئەو کاتەی کە ماسک دەخەیتە سەر و درۆ دەکەیت،

تۆیان خۆش دەوێت.

بەڵام تۆ هەر گرینگی بەوە مەدە کە ڕقیان لێت دەبێتەوە گەر

خۆت بیت.

ماسکەکان فڕێ بدە.

خۆت بیت و ڕقیان لێت بێت

باشترە لەوەی

یەکێکی تر بیت و تۆیان خۆشبوێت.

# شایەنی ئەوەیت

تۆ شایەنی ئەوەیت کە خۆتت خۆش بوێت.

شایەنی ئەوەیت کە بزانیت کە تواناکانت چییە و دەتوانیت کە چی نیشانی دونیا بدەیت بێ ئەوەی خۆت بەراورد بکەیت بە خەڵکی.

شایەنی ئەوەیت کە باوەڕت بەوە هەبێ کە تۆش چەند تایبەتمەندیەکی خۆتت هەیە کە دەتدرەوشێنێتەوە بەبێ پشتبەستن بەوەی کە لەگەڵ کێیت و لەگەڵ کێ قسە دەکەیت.

شایەنی ئەوەیت کە ببیت بە باشترین هاوڕێی خۆت نەک ببیت بە خراپترین دوژمن.

شایەنی ئەوەیت کە نرخ و بەهای خۆت بزانیت و دوورکەویتەوە لەوانەی کە ئەم بەهایەی تۆ نابینن.

تەنانەت گەر کەس ئەمەی پێ نەگوتبێتیت و فێری نەکردبیت کە گرینگیت، بەڵام تۆ شایەنی ئەوەیت کە باوەڕت بەوە هەبێت کە تۆ کەسێکی گرینگیت.

"ڕانیا نەعیم"

# خۆخۆشویستن

نازانم پێناسەی خۆخۆشویستن چیە،
بەڵام دەزانم تایبەتمەندی و نیشانەکانی چین،
خۆخۆشوستن ئەوەیە کە هەموو هەستەکانی خۆمانمان خوشبوێت،
سەرەرای سەرکەوتن و لێهاتوویی و ئەو شتانەی کە تێیاندا بەهرەمەندین تەنانەت نامۆیی و سەرشێتی و تورەیی و شەرمنی و فزولی و بەخیلیەکانی خۆمانمان خۆشبوێت.
خۆخۆشویستن مانای ئەوەیە کە هەستەکانت دەربرێت بێ شەرم کردن لێیان و پەنگکردنەوەیان، واتە گەر حەزتکرد بگریت بێ گوێدان بە خەڵکی بگریت.
حەزتکرد گۆرانی بڵێیت بیڵێیت، تەنانەت گەر لەناو خەڵکیشدا بوویت.
گەر دڵخۆشبوویت دوودڵ نەبیت لە دەربرینی خۆشیەکە.
خۆخۆشویستن مانای ئەوەیە کە شەرم نەکەین کە هەستەکانی خۆمان دەربرین و ئەوەی لە ناخماندایە بە ئازادانە دەریخەین.

# من ئێکسسوارات نیم!

من نامەوێ بۆ هیچ کەسێک خۆم بگونجێنم.

نامەوێ ببم بە کەمالیات و ئێکسسواراتی ژیانی هیچ کەسێ.

نامەوێ کە لەگەڵم بیت و یاریم پێ بکەیت لەو کاتەی کە جەوت هەیە و هەست بە خۆشەویستی دەکەیت. وە فڕێم بدەیت و دووریشم کەیتەوە لەو کاتەی کە ویستت لەسەر نەبوو.

نامەوێ ببم بە "هەندێک کات"ی تۆ.

من بەهیچ شێوەیەک و لە هیچکاتێکدا ویست و حەزی ئەوەم نیە کە لە دەوری ئەو کەسانە بم کە لەکاتی نەبوونیمدا بۆم بە پەرۆش نەبن و ویست و هەوڵی خۆشبەختی و ئاسوودەیی دایمی منیان نەوێت.

"ڕێینا بێدی"

# ڕانەهاتوون

وە خەڵکانێک هەن کە کاتێ ڕووبەڕوویان دەبێتەوە لێت دەترسن.
چونکە تۆ جیاوازیت.
ئاخر خەڵک نازانن چۆن مامەڵە لەگەڵ کەسێک بکەن یاخود نازانن چۆن ئەو کەسانە قەبوڵ بکەن کە لەگەڵ لێشاو و خەڵکی گشتی ناڕۆن.
ئەوان ڕانەهاتوون کە ئەو کەسانە ببینن کە هەوڵنادەن خۆیان بگونجێنن و هەوڵدەن خەڵکی گشتی ئەوانیان قەبوڵ بێت.
لەبەر ئەمە لەجیاتی ئەوەی کە پاڵپشتی لە جیاوازبوون و خۆبوونی تۆ بکەن، دێن هەوڵدەدەن و وا لە تۆ دەکەن کە هەست بە نامۆیی و تێکشکانی خۆت بکەیت.
من دەمەوێ ئامۆژگاریەکی نایابت بکەم:
با هەر بیخولێننەوە!
''ئەلفا''
''تۆ جیاوازیت''

# تەنها بوون

تەنیا بە.

بە تەنیایی نان بخۆ.

ژوان بۆ خۆت ڕێک بخە. بە تەنیایی بنوو.

لەناو جەرگەی ئەم تەنیاییانەدایە کە خۆت دەناسیت، کە گەشە دەکەیت، ئەوە دەدۆزیتەوە کە چ شتێک هانت دەدا، خەونەکانی خۆت دەتاشی، بیروبۆچوونی تایبەت بە خۆت بنیات دەنێیت، لە تەنیایدایە ئەو ڕێگەیە دەدۆزیتەوە کە بە ئاسانترین شێوە لەخۆت تێدەگەیت.

وە کە کەسێکیشت بینی و گشت خانەکانی جەستەت کەوتنە سەما بە بینینی، دڵنیا دەبیتەوە کە ئەم کەسە ئەوە، چونکە تۆ دڵنیای لە خۆت.

چاوەڕێی کە، تکایە، هانت دەدەم کە چاوەڕێی کەیت، بجەنگیت بۆ دۆزینەوەی، گەر دۆزیوتەتەوەش گرینگی پێ بدە، چونکە جوانترین شتێکە کە دڵت بیچێژێت.

"بیانکا سپاراسینۆ"

# خۆتی

هیچ کەسێک بەرپرس نیە
لە کاردانەوەی هەستەکانت جگە لە خۆت.
خەڵکی دەتوانن هەرچی بیانەوێ بەرامبەرت بیڵێن و بیکەن،
بەڵام ئەوەی کە لەناو ناخی تۆدا ڕوودەدات
تەنها بەرهەمی بیرکردنەوە و هەستەکانی خۆتە.

"دۆن میگێل ڕویز"

# خۆتت خۆشبوێ

بوەستە لە نیگەرانبوون لەوەی کە خەڵک چۆن لە تۆ تێدەگەن.
لەجیاتی ئەمە گرینگی بە خۆت بدە. تەرکیز بخەرە سەر ئەو شتەی کە تۆ دڵخۆش دەکات، ئەو شتەی کە ئارامی بە ڕۆحت دەبەخشێت.
گەورەترین بەڵێن کە بیدەیت ئەوەیە کە بەخۆتی بدەیت.بەڵێنی ئەوەی کە دەستبکەیت بە خۆشویستنی شەپۆلەکانی خۆت، خۆشویستنی سەرشێتیەکانی خۆت، کارە نامۆیەکانی خۆت، هەستەکانی خۆت، شکستبار و هەناسەساردیەکانی خۆت، خۆشویستنی هەموو شتێکی خۆت.
ژیان ڕەنگێکی تر وەردەگرێ و زۆر پرتر دیار دەبێ کاتێک خۆتیت. خەڵک لە ڕەوشی تۆ تێبگات و تێنەگات دونیا هەر بەردەوام دەبێت لە سوڕانەوە بەدەوری خۆیدا،
دەی با ئەمجارە کە دونیا دەسوڕێتەوە تۆ خۆت بیت و
با ئەمجارە تەرکیزت لەسەر خۆت بێت.

"vybe source"

# ببە بە خۆت

خۆتت قەبوڵ بێت.

کە ئەمەش سەختترین شتە لە ژیاندا بیکەیت،

چونکە خۆ قەبوڵکردن

پێچەوانەیە لەگەڵ تەواوی سیستەم و خوێندن و کلتورەکەتەوە.

هەر لەسەرتای بوونتەوە پێت دەڵێت کە ببیت بەوە و بەوە.

بەڵام

کەس پێی نەگوتیت کە خۆت زۆر باشیت،

کەس پێی نەگووتیت ببە خۆت.

"ئۆشۆ"

# یادگاری

گەشت بکە.
یادگاری دروست بکە.
سەرکەشی بکە.
چونکە گەرەنتیت دەکەم
ئەو کاتەی کە تەمەنت ٨٥ ساڵە و لەسەرە مەرگ دایت
بیر لەو ئۆتۆمبێلە جوانە ناکەیتەوە کە کڕیبووت،
یاخود بیر لەو ٢٢ جووتە پێڵاوە مارکانە ناکەیتەوە کە هەتبوون.
بەڵکو ئەو ساتانەت بیردێتەوە کە ون بوویت لە خۆشەویستترین شوێنی شارەکەتدا.
ئەو شەوانەت بیردێتەوە کە لە ژێر ئەستێرەکاندا ئاشق دەبوویت و ئەو کەسانەت بیر دێنەوە کە لە ڕێگەی ژیانتدا بینیوتن.
بیر لەو ساتانە دەکەیتەوە
کە وایان لە تۆ کردووە بە تەواوی بوونەتەوە هەست بە ژیانکردن بکەیت.

وە لە کۆتاییدا، بەتەنها ئەم یادگاریانە
بەنرخترین و جوانترین شتێک دەبن کە تۆ خاوەنیانیت.

"یکپ"

# تەمای وام نیە

هیچ ویست و تەمای ئەوەم نیە
کە خۆم بگونجێنم لەگەڵ خەڵک.
هیچ پلانی ئەوەم نیە
کە لەگەڵ زۆرینە بڕۆم.
من هزر و دڵ و ڕۆحی خۆمم هەیە.
من خۆمم،
وە چەندین ساڵی پێچووە
بۆ ئەوەی کە ئەو شتەم بۆ دەرکەوتووە
کە چەندە گرینگە خۆم بم.
"ڕ. م. درەیک"

# قایلبوون

تا ئێستا زەریایەکی تینووت بینیوە؟
یان هەوات بینیوە کە بەدوای هەناسەدانەوە بێت؟
هەرگیز شتی وا هەبووە کە بینیبێتت ئاسمان ویستبێتی شوێنی زیاتر بۆخۆی بکاتەوە و زیاتر دەرکەوێ لەوەی کە هەیە؟ یان
کۆلکە زێڕینە داوای ڕەنگی زیاتری کردبێت؟
پێش ئەوەی داوای شتی زیاتر بکەیت،
سەیری ئەوە بکە کە تۆ بۆخۆت هەر هەتبووە.
داوای شتی زیاتر لەوە مەکە کە پێویستتە.
ڕێگەمەدە ویستەکانت جێگەی پێویستیەکانت بگرنەوە!
چونکە ڕۆژێک دێ
تۆ ئەو شتە لەدەست دەدەیت کە پێویستتە
بۆ ئەو شتەی کە دەتەوێت!

"ئەجوە زێبیەن"

# پەیوەستە بە چی؟

ڕۆژێک دێت لەمە تێدەگەیت کە بەختەوەری هیچ پەیوەست نەبووە بە کارەکەت، بە شەهادەکەت، بەوەی ئایا سینگڵی یان خێزاندار.

بۆت دەردەکەوێ کە بەختەوەری پەیوەست نەبووە بەوەی کە بەدوای ئەو کەسانە بکەوی کە لە پێش تۆوە هاتوون، پەیوەست نەبووە بەوەی کە وەکو خەڵکی بیت.

ڕۆژێک دێت دەبینی کە بەختەوەری پەیوەستبووە بە دۆزینەوەی هیوا و گوێگرتن لە دڵت و بە دواکەوتنی بۆ هەرشوێنێک کە دەیەوێ.

بەختەوەری ئەوەبووە کە هەمیشە باش بیت لەگەڵ خۆت،

بۆت دەردەکەوێت کە بەختەوەری پەیوەست بووە بەوەی کە هەمیشە ئەو کەسە لەباوەش بگریت و هانی بدەیت کە ویستووتە لە داهاتوودا ببیت.

ڕۆژێک دێ لەوە تێدەگەیت کە بەختەوەری ئەوەبووە کە فێری ئەوە بیت لەگەڵ خۆت بژیت، تێدەگەیت کە بەختەوەری

هەرگیز لەدەستی کەسانی تر نەبووە.
بەڵکو پەیوەست بووە بە خۆتەوە.
پەیوەست بووە بە خۆتەوە.

"بیانکا سپاراچینۆ"

# ببە سەردار

تۆ هەڵیدەبژێری کە ژیانی تۆ چۆن دەبێت لە داهاتوودا.
ڕێگە مەدە هیچ کەسێک بڕیار بۆ ژیانی تۆ بدات مەگەر تۆ سەرت لەسەر شانی ئەم کەسە بێتوو دڵت بەسەر سینەیەوە بێت.

ببە سەردار، سەرداری ژیانی خۆت.
وە خۆت مەخەرە شوێنێکەوە کە دواتر بۆت دەرکەوێت کە ئەو ڕێگەیە ئەمە نیە کە تۆ دەتەوێت.
وە نەخێر، سەرداربوون و بوون بە پێشڕەو مانای ئەوە نیە کە تۆ بەناوبانگ بیت و خەڵک بەدوات بکەوێ.
بوون بە سەردار و پێشڕەو، مانای ئەوەیە کە تۆ پێشڕەوی هزرت بکەیت و سەرداری هۆش و ویستەکانی دڵت بیت.
ئاگاداری بڕیارەکانی دڵ و هزرت بە، هۆشت بۆ بڕیارەکانت ببێ، بەمەش ژیانت زۆر مانادارتر و بەرهەمدارتر دەبێ لەوەی کە هەیە.

"نەجوە زێبیەن"

# کۆنترۆڵ

خۆکۆنترۆڵکردن هێزە.
ئارامبوون لێهاتووییە.
هێمن بوون سوڵتانییە.
کرۆکی دانایی ئەوەیە کە بگەیت بەو ئاستەی کە بارودۆخ و شێوازی هەڵسوکەوتت نەگۆڕێ بەهۆی مامەڵە و ڕەفتاری خەڵکی.
ئەوەیە کە دەریایی پان و بەرینی هزرت بە بەردێکی بچوکی خەڵکی نەشڵەقێ.
ڕێگەمەدە خەڵکانی تر دەست بە شێوازی ژیان و هزر و ڕەفتارەکانی تۆ بگرن.
ڕێگەمەدە کە خەڵکی کاریگەریان هەبێ لەسەر ئەوەی کە خۆت کێیت.
ڕێگەمەدە ڕەفتارەکانی خەڵک وا لە تۆش بکات کە تۆش وەکو ئەوان ڕەفتار بکەیت.
کۆنترۆڵی هزر و هەست و دڵت با لەدەست خۆت بێت.

# ڕاست بە لەگەڵ خۆت

گوێ بەوە مەدە کە خەڵک چۆن بیر لە تۆ دەکاتەوە، یاخود چۆن وا لە تۆ دەکەن کە هەستت بجوڵێنن.

گەر خەڵک بیەوێ تۆ بەباشی ببینن، دەی دەیبینن.

وە گەر بیانەوێ کە بە خراپی بتبینن، دەی تۆ هەرچی بکەیت سوودی نیە بۆ ئەوەی وابکەیت کە ئەوان تۆ بە باشی ببینن.

شتێکی شێتانەیە، تەنانەت تۆ هەرچەندی زیاتر هەوڵیان لەگەڵ بدەیت کە ڕووی باشی خۆتیان نیشان بدەیت، بیانووی زیاتریان دەدەیتێ و ئەوان زیاتر و زیاتر هەوڵی ئەوە دەدەن کە بتکەوێنن.

بۆیە سەرت بەرز ڕاگرە و متمانەت بەوە هەبێ کە دەیکەیت.

باوەڕت بە ویستەکانت هەبێت و چاوت لەسەر ئامانجەکەت بێت،

لەجیاتی ئەوەی کە کاتی خۆت بەفیڕۆبدەیت لەو کەسانەی کە دەیانەوێت بتگەڕێننە دواوە.

"Mind-Platter"

# بیکوژە

تۆ
دەبێ
ئەو بەشی ناخت
بکوژیت،
کە هێشتا
پارێزگاری دەکات
لەو کەسەی
کە تۆی جێهێشت لە وەختی خنکاندا!

"لیە ستۆن"

# هەڵەی گەورە

شتێکی ئاساییە کە هەموو خەڵکی تۆی بە دڵ نەبێت.
لەمە ئاسایی تر ئەوەیە کە خەڵک هەبێ ڕقی لێت بێت.
بەڵام ئەوەی ئاسایی نیە
ئەوەی مرۆڤی ئەرێنی و
ئەوەی کە دۆڕاوەکان دەیکەن.
ئەوەیە کە لەجیاتی ئەوەی تەرکیز بخەنە سەر ئەو هەموو خەڵکەی کە خۆشان دەوێن و گرنگن لایان، تەرکیز دەخەنە سەر ئەوانەی کە ڕقیان لێیانە و تەمەنی خۆیان لەوە سەرف دەکەن و بە فیرۆدەدەن کە بۆچی بەدڵی ئەوان نین.
هەڵەیەکی گەورەیە گەر ئێمە چاوەڕێی ئەوە بین کە هەموو خەڵک تۆیان بە دڵ بێت.
گرینگی بەوانە بدە کە تۆیان خۆش دەوێت نەک ئەوانەی کە ڕقیان لێتە.

ئەوەندەی کات بۆ ئەوانە تەرخان دەکەین کە ئێمەیان بە دڵ نیە،

چارەکی ئەوەندە کاتمان بۆ ئەوانە دابنابوایە کە ئێمەیان
خۆشدەوێت،
دەبووین بە خۆشبەختترین مرۆڤی سەرزەوی.

# دڵت بە نرخە!

دڵی تۆ بەنرخە، ئاگاداری بە.

ڕەنگە دڵت لە خراپەی خەڵکی خۆش ببێ، چونکە دڵت چاکە،

بەڵام ئاگاداری بە، وە دووری خەوە لەو کەسانەی کە بە بەردەوامی دڵت دەشکێنن و برینداری دەکەن.

ڕەنگە دڵت شوێنی فراوانی هەبێ بۆ لێبووردن و تەحەمولی زۆری هەبێ،

بەڵام سەرەڕای ئەمانەش

ئاگاداری ببە و

ئەو کەسانە لە دڵت دووربخەوە کە نرخ و بەهای نازانن.

"ئەجوە زێبیەن"

# پەنجەرەی دووەم

## سەمای بەر باران

# شانازیت پێوە دەکەم

گەر تا ئێستا
کەس پێی نەگووتویت کە شانازیت پێوە دەکەم،
ئەوە من پێت دەڵێم کە شانازیت پێوە دەکەم.
چونکە تا ئێرەت هێناوە و بەردەوام بوویت لە ژیان.
شانازیت پێوەدەکەم
کە خۆتت گرتووە و بەرگەت گرتووە
لەو کاتانەی کە دڵت پارچە پارچە بووە.
شانازیت پێوە دەکەم
کە هەوڵی بۆ دەدەیت
تەنانەت لەو کاتانەی کە دەشزانی زۆر سەختە بۆت.
خۆت بە بچووک نەیەتە بەرچاو و
گوێ مەدە بەو کەسانەی کە گەشەکردنی تۆ نابینن و تەنها
خۆڵەکە دەبینن و ڕەگەکانی تۆ نابینن کە بە ژێر ئەرزەکەدا
بڵاوبوونەتەوە.
مەهێڵە کە دوا بکەویت

بەهۆی قسەی ئەو کەسانەی
کە بەردەوام شکستەکانت بە بەرچاودا دەدەنەوە و
باسی ڕابردووت بۆ دەکەن.
تۆ هەر سەیری پێشەوەت بکە، شانازی بە خۆتەوە بکە.
تۆ هەتا ئێرەت هێناوە، دەی شانازی بەمەوە بکە.
تا ئێرەت هێناوە، دەتوانیت زیاتریش بڕۆیت.
بەختەوەریش ڕۆژێک دێت تۆ دەدۆزێتەوە هەروەک چۆن
خەمباری تۆی دۆزیوەتەوە.

"ناڤیسا"

# وادەڵێین

زۆری ویست تا ئەوەم بۆ دەرکەوت،
کە هەموو شتێک لە ژیاندا مەرج نیە جوان بێت.
هەموو ئەو کەسانەی کە هەستێکی قوڵت پێدەبەخشن و خانوو لە دڵتدا دەکەنەوە،
فێربووم کە مەرج نیە کە ئەم کەسانە بۆ هەمیشە لات بمێننەوە.
هەندێکجار، خەڵکی بۆ ئەوە نایێنە ناو ژیانمانەوە کە بۆ هەمیشە بمێننەوە، بەڵکو بۆ ئەوە دێنە ژیانمانەوە کە فێری ئەشقمان بکەن، کە فێری خۆشەویستیمان بکەن، کە فێرمان بکەن چۆن هەست بکەین و دواتر جێمان دەهێڵن.
وە هەندێکجار هەندێک کەس بۆ ئەوە دێنە ژیانمانەوە،
کە فێرمان بکەن کە چۆن هەست نەکەین، کە چۆن فێربین خۆمان ورد نەکەین.
ئەوان دەڕۆن،
بەڵام وانەکانیان دەمێننەوە،

یان هەندێک پێیان باشترە کە بڵێن،
برینەکانیان دەمێننەوە،
ئەو شتە دەمێنێتەوە کە فێریان کردووین.
هەرچەندە ئەم قسەیە ڕەنگە تەنها بۆ دڵدانەوەی خۆمان بێت
کە دەڵێین ئەوەی گرینگە ئەو وانەیەیە کە فێرمانی دەکەن
نەک مانەوەی خۆیان.
بەڵام ئیتر باوەڕیشمان بەم قسەیەی خۆمان نەبێت، هەر وادەڵێین.

# بۆشایی

لە دڵتدا مۆمێک هەیە
کە ئامادەیە بۆ پێبوون و درەوشانەوە.
لە ڕۆحتدا کەلێنێک و بۆشاییەک بوونی هەیە
ئامادەیە بۆ ئەوەی پڕبێتەوە.
هەستی پێدەکەیت وانیە؟
هەست بەوە دەکەیت کە دوورکەوتویتەوە لە ئەزیزەکەت.
بانگی بکە با پڕتکاتەوە
با ئەم ئاگرەی ئاخت دابگیرسێنێ!

"ڕۆمی"

# گەشتر

هەست بە هەڵوەرین دەکەیت،
هەست دەکەیت کە هەموو پارچەکانی ڕۆحت لەدەست دەدەیت.
ورد بوویت،
هەموویت لەدەست داوە،
هەر پارچەیەکی رۆحت لە کەلێنی دڵی کەسێکدا جێ ماوە
و نەیانداوەتەوە بە تۆ.
بەڵام هەست بە بەتاڵی ناکەیت،
هێشتا هەر بە پێوەیت،
هەر خۆتت ڕاگرتووە.
چونکە دڵنیای ئەو پارچانەی کە لە ڕۆحت دروست بوون و
ئەو بۆشاییانەی کە دروست بوون، بە شتی جوانتر و پارچەی
نەفسوناوی تر پڕیان دەکەیتەوە.
وەکو دارەکەی حەوشەی ماڵەکەتیت،
هەموو گەڵا زێڕینەکان هەڵدەوەرێن لە لقەکانتەوە،
بەڵام هەموو وەرزێک، بە گەڵای نوێ و سەوزترەوە جێگەی

گەڵاکانی تر پڕ دەکەیتەوە و لە کەلێنەکانی ڕۆحتەوە گوڵی
جوانتر و گەشتر دەردەکەیت.

# ببورە

لە خەڵكی ببورە
بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە
كە ڕەفتارەكانیان قەبوڵ بكەیت و متمانەیان پێ بكەیتەوە.
كە لێیان دەبوورم،
بۆ خاتری خۆم لێیان دەبوورم،
نەک لەبەر خاتری ئەوان.
لێیان دەبوورم بۆ ئەوەی گرینگیان پێنەدەم و
بەردەوامی بە ژیانی خۆم بدەم!

" مێگ جارڤز"

# جورئەت

تەنها ئەوانەی کە جورئەتیان هەیە
شکست دەهێنن.
چونکە
ئەوانەی دەترسن،
تەنانەت نایێنە ناو یاریەکەشەوە!

"Django unchained"

# هونەر نیە

ڕقلێبوونەوە ئاسانە،
خۆشویستن سەختە.
کۆڵدان ئاسانە،
بەردەوامی سەختە.
بوون بە شەیتان هونەر نیە،
بوون بە مرۆڤ هونەرە.
هیچ هونەری تێدا نیە کە کێشە بنێینەوە،
هونەر ئەوەیە کە دڵی شکاوی خەڵک چاکبکەینەوە.

# دڵتەنگی ئاساییە

وا تێگەیەنراوین، کە دەبێ هەمیشە خۆشبەخت بین، کە هەمیشە ئاسوودەبین، کە بەبەردەوامی مرۆڤێکی شاد بین.

وا تێگەیەنراوین گەر هەمیشە شاد نەبووین کەواتە کێشەیەکمان هەیە و کێشەکەش لە خۆمانەوەیە، وا فێرکراوین کە گەر دڵخۆش نەبووین ئەوە مانای ئەوەیە کە ئێمە کەسێکی نەخۆشین، کە تێکچووین، کە هەڵەیەکمان تێدا هەیە.

وا پەروەردە کراوین کە نابێ و ناکرێ دڵتەنگ بین، کە ئەم شێوەیە بیرکردنەوەیە پێچەوانەی سروشتی مرۆڤبوونە.

زۆر ئاساییە کە مرۆڤ دڵتەنگ بێت، کە ئازاری هەبێت، کە توشی نائاسوودەیی ببێت، زۆر ئاساییە کە مرۆڤ هەمیشە دڵخۆش نەبێت و لە هەموو کاتێکدا شاد نەبێت.

ئەمە سروشتی مرۆڤە، دڵتەنگیش دەبێت و شادیش دەبێت.

دڵتەنگ بوون بە هیچ شێوەیەک نیشانەی لاوازی نیە، بە هیچ شێوەیەک مانای ئەوە نیە کە تۆ لاوازیت بۆیە دڵتەنگ

دەبیت، مانای ئەوە نیە کە تۆ کێشەیەکت لە مرۆڤبووندا هەیە بۆیە دڵتەنگیت.

مرۆڤ هەموو جۆرە هەستێکی هەیە و ئاساییە کە هەموو هەستەکانی خۆی دەرببڕێ و مافی خۆیەتی کە بێ شەرم و بێ هەستکردن بە تاوان دەریانبخات، بێ ئەوەی کە دژی ئەو هەستانەی ببێتەوە دەریان ببڕێت.

دەبێ دڵتەنگی و شادییەکانمان هەردووکی وەکو یەک قەبوڵ بێت و لامان ئاسایی بێت.

قەبوڵکردنی دڵتەنگی مانای ئەوە نیە کە هەوڵ بۆ شادی نەدەین، بەڵکو مانای ئەوەیە کە هەست بە کەمی و لاوازی نەکەین لەو کاتانەی کە دڵتەنگین.

# ناتوانی

تۆ دەتوانی
دەستەکانم ببەستی
قاچەکانم ببەستی
دەمم ببەستی.
بەڵام بۆ هزرم،
هەرگیز ناتوانی.
ڕۆژێک دێ
لە هزری من
لە هزری تۆ
هەزاران باڵندەی سەمەرە سەر دێننە دەرەوە و
بە ئاسماندا بڵاودەبنەوە.
"ژان پۆڵ سارتەر"

# پێویستم بوو

سوپاس
بۆ ئەو ئازارەی کە تووشت کردم،
سوپاس بۆ ئەو برینانە،
بۆ ئەو تراژیدیایە.
پێویستم پێی بوو،
پێویستم بەم برینانە هەبوو!
پێویستم پێ بوو بۆ ئەوەی
ببم بەو شتەی کە ئێستا هەم.

# خۆرئاوابوونەکە

لەسەر کورسیەکە دانیشبوو،

سەیری خۆرئاوا بوونی دەکرد،

وەک ئەوەی یەکەمجاری بێت کە دیمەنێکی ئاوا ببینێت.

زەردەخەنەیەکی زۆر جوانی کرد کە پێشتر ئەو جۆرە زەردەخەنەیەم لێ نەبینیبوو.

چاوەکانی گەشبوونەوە، ڕووی وەرگێڕایە لای من.

زانیم کە دەیەوێ شتێک بڵێت،

سەیری کردم و ڕووی کردەوە خۆرئاوابوونەکە و وتی:

"ئیتر من دەمەوێ ڕووە جوانەکەی ژیان ببینم،

دەزانم کە شتی ناشیرین زۆرە،

بەڵام من دەمەوێ ئیتر سەیری لایە جوانەکەی ژیان بکەم"

دەنگی نزم بوویەوە و کەمێک هەستم بە لەرزینی دەنگەکەی کرد،

گەشی چاوەکانی کز بوون.

دەیەویست شتێکی تریشم پێ بڵێت بەڵام ئەم جارە سەیری

نەکردم،
سەری ئەوی کرد،
لە ژێر لێوەوە دەمی دەجوولاند:
"ماندووبووم،
ماندووبووم لەم هەموو ناشیرینییە،
لەو هەموو تاریکیە، ئایا ئەمە تاوانە کە ئەوەم بوێت؟"
بە دەنگێکی پڕ لە بێدەسەڵاتیەوە کە موچڕکێکی بە لەشمدا
هێنا گوتی:
"ئیتر من دەمەوێ لایەنە جوانەکەی ژیان ببینم.."

# باڵی شکاو

باڵی باڵندە مەشکێنە و دواتر پێ بڵێیت کە بفڕە.
دڵێک مەشکێنە و دواتر پێی بڵێیت ئاشق بە.
ڕوحێک ئازار مەدە و دواتر پێی بڵێیت کە بەختەوەر بە.
تەنها هەڵە و خراپەی خەڵک مەبینە و چاوەڕێی ئەوە بیت کە باشترینی تۆ ببینن.
حوکم لەسەر خەڵکی مەدە و دواتر چاوەڕێی ئەوە بیت کە لەگەڵت بمێننەوە.
یاری بە ئاگر مەکە و چاوەڕێی ئەوە بیت کە هیچ کارەساتێکی لەدوا نەبێ.
ژیان واتە بەخشین و وەرگرتن. تۆ نابێ چاوەڕێی ئەوە بیت کە خراپە ببەخشیت و لە بەرامبەردا چاکە وەربگریت.
نابێ چاوەڕێی ئەوە بیت کە چاکە ببەخشیت و لە بەرامبەردا خراپە وەربگرین. ئەی ئایا دەکرێ ئەمە ڕووبدات کە چاکە ببەخشین بەلاَم لە بەرامبەردا خراپەت بدەنەوە؟
بەڵێ ئەمە ڕوودەدات.

بەڵام نابێ ئەمە بکەینە بیانووی ئەوەی کە وات لێ بکات هەر بەردەوام بیت لەسەر کردنی ئەوەی کە دەزانیت کە هەڵەیە.

لۆمەی ژیان مەکە لەسەر ئەو شتانەی کە تۆ خۆت دەیانکەیت، زۆر خۆپەرست و نەزانانەیە گەر وا بکەیت.

"Mind-Platter"

# سێ شت

تەنها

سێ شت

ژیانی تۆ دەگۆڕێت:

خەون و

ئازار و

ئەشق.

"پاولۆ کۆیلۆ"

# فێربووم

ئەوە لە ژیان فێربووم، کە هەندێکجار،
دەکرێ تاریکترین ڕۆژەکان بتگەیەنن بە درەوشاوەترین شوێن.
ئەوە لە ژیان فێربووم کە هەندێکجار،
شێواوترین و ئاڵۆزترین مرۆڤەکان
دەکرێ باشترین وانەی ژیانمان فێربکەن.

ئەوە فێربووم کە سەختترین و بە ئازارترین ئەو کێشانەی کە توشیان دەبین، دەکرێ ببن بە پلیکانەیەک و بۆ ئەوەی زیاتر گەشە بکەین.

ئەوە فێربووم کە ئەو برین و شکانەی لە دڵدا دروست دەبێت بەهۆی لەدەست دانی هاوڕێ و خۆشەویستەکەت، ئەم کەلێنەی دروست دەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کە جێگەی زیاتر بکەینەوە لە دڵماندا بۆ جوانترین کەسەکان کە دێنە ژیانمانەوە.

ئەوەم بۆ دەرکەوت کە ئەو شتانەی کە ئێستا بە نەفرەت دەیانبینن، ڕەنگە لە دواتردا ببن بە ڕەحمەت.

وە ئەوە فێربووم کە ئەو ڕێگەیەی کە بە کۆتایی دێتە

بەرچاومان، لە ڕاستیدا ڕەنگە بریتی بێت لە دەستپێکی ڕێگەیەکی تر و پێویستبکات کە لەمەودوا بەم ڕێگەیە نوێیەدا بڕۆین.

ئەوەم بۆ دەرکەوت کە گرینگ نیە کە چەندە بارودۆخەکە سەختە، هەمیشە هیوایەک هەر هەیە.

گرینگ نیە کە چەندە هەست بە بێ هێزی و شکاوی خۆمان بکەین،

گرینگ نیە کە چەندە شتەکان بە سەختی دەردەکەون،

ئەمە فێربووم کە سەرەڕای هەموو ئەمانەش ناتوانین کە کۆڵ بدەین و واز بهێنین.

دەبێ بەردەوام بین، تەنانەت گەر ترسناکیش دەرکەوێ،

تەنانەت گەر واش دەرکەوێ کە هەموو تواناکانمان لەدەستداوە،

دەبێ پارچە وردبووەکانی خۆمان کۆبکەینەوە و بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێین.

چونکە هەرچی ئێستا کە ئێمە لەگەڵی دەجەنگین، ماوەیەکی تر تێدەپەڕێ و نامێنێ، وە بەسەریدا سەردەکەوین.

هەتا ئێرەمان هێناوە،

وە دەتوانین بەسەر هەر شتێکی تریشدا سەرکەوین

کە لە دواتردا دێتە سەر ڕێگەمان.

"دانیال کۆپیکێ"

# ڕازی مەبە

ڕازی بوون جیایە لە قەبوڵبوون،

ڕازی بوون واتە ئەوەی تۆ ڕازیت بەو شتەی کە ئێستا تێیدایت و ناشتەوێ شتی تر بەدەست بهێنیت و گۆڕانکاری بکەیت و بچیتە قۆناغێکی بەرزترەوە.

بەڵام قەبوڵکردنی ئەوەی کە هەین مانای ئەوەیە کە ڕازی ببین بەوەی کە ئاواین، قەبوڵمانە کە چین، بەڵام مانای ئەوە نادات کە هەر لەو قۆناغەدا بمێنینەوە،

بەڵکو لە هەوڵی بەردەوام دا دەبیت بۆ ئەوەی بگەیت بە قۆناغێکی باشتر و چاکتر لەوەی کە ئێستا تێیدایت.

خۆتت قەبوڵ بێت، ئەوەت خۆشبوێ کە هەیت،

بەڵام ڕازی مەبە بەوەی کە تێیدایت.

تموعی بەرزتر و زیاترت هەبێ.

بەردەوام و بەردەوام لە هەوڵی فێربوونی شتی نوێ بە، بەدوای دۆزینەوەی و کەشفکردنی کەلێنە نەزانراوەکانی ڕۆحی خۆتەوەبە.

# تۆ خۆریت

بۆ ئەوەی ئەوان درەوشانەوەی تۆ ببینن،
دەبێ لێیان دوورکەویتەوە،
چونکە تۆ وەک خۆر وایت.
لەبەر ئەوەی کاتێک زۆر نزیکیت، ڕووناکی و درەوشانەوەکەت
ئەوان کوێر دەکات.
وە کاتێک تۆ دووریت لەوان، ئەوان بەدوات دەکەون و ڕووناکی
تۆیان دەوێ.
دەی لێیان بگەڕێ با بەدوات بکەون.
گەر دوور بیت ئەوان هەر ڕووناکی تۆیان پێ دەگات، بەڵام
سوپاسگوزاریان بۆ ئامادەبوونی لەلای ئەوان جیاوازە لە پێزانین
و ڕێزلێنان لە وجودی تۆ.
گەر ئەوان پێزانینیان نەبوو بۆ وجودی تۆ،
دەی ڕەنگە هەرگیز هەست بە نەبوونی تۆش نەکەن لەکاتی
نەبوونتدا.
"نەجوە زێبیەن"

# لە سەرەتاوە

هەرگیز درەنگ نیە،
یاخود زوو نیە
بۆ ئەو شتەی کە شایانی تۆیە و دەتەوێت.
هیچ سنوورێک بۆ کاتەکەی نیە،
هەرکات حەزت کرد بووەستە.
تۆ دەتوانی خۆت بگۆڕیت یان وەکو خۆت بمێنیتەوە.
هیچ یاسایەک بوونی نیە بۆ ئەمە کە بڵێ ئاوا بکە و ئاوا مەکە.
دەتوانین هەم باشترین بین و هەم خراپترینی خۆمان،
بەڵام بەو هیوایەم کەباشترین بیت.
بەو هیوایەم کە شتانێک ببینی کە ڕاتچڵەکێنێ.
بەو هیوایەی کە هەست بە شتانێک بکەیت
کە پێشتر هەستت پێ نەکردوون.
هیوام وایە خەڵکانێک ببینی
کە ڕوئیا و گۆشەنیگای جیاوازیان هەیە لەسەر ژیان.

بەو هیوایەم ژیانێک بژی کە شانازی پێوە بکەیت.
وە گەر نەتوانی شانازی پێوە بکەیت،
بەو هیوایەم
کە جورئەت و توانای ئەوەت هەبێت
کە لە سەرەتاوە دەستپێبکەیتەوە.

"ف سکۆت فیتزجیراڵد"

# تۆفان

کاتێک تۆفانەکە نامێنێت،
تۆ هەر بیریشت نامێنێت کە چۆن بەسەریدا سەرکەوتوویت،
کە چۆن توانیوتە بمێنیتەوە لە ژیان و بەردەوام بیت.
تەنانەت لە ڕاستیدا تۆ ڕەنگە هێشتا دڵنیاش نەبوویتەوە
لەوەی کە ئایا تۆفانەکە تەواو بووە یاخود هەر بەردەوامە.
بەڵام ئەو شتەی کە لێی دڵنیای،

ئەوەیە
کە هەر لەو کاتەی لە تۆفانەکە دێیتە دەرەوە،
هەمان ئەو کەسە نامێنیتەوە کە لەسەرەتادا وابوویت.
ئێ هەر ئەمەیە کاری سەرەکی تۆفانەکە!

"هارۆکی مۆراکامی"

# موعجیزە

موعجیزە کاتێک ڕوودەدات
کە تۆ کۆڵنەدەیت
کە تۆ وازنەهێنیت
کە تۆ مکوڕ بیت.
گەردوون شتەکان بە ئاسانی نادات بە کەسەکان.
گەوهەرەکان بە ئاسانی هەڵناڕێژرێت بۆ خەڵک،
نهێنــی و ســەرکەوتن و گەنجینــەکان بــە ســانایی نــادات بــە دەســتەوە،
بەڵکو
بــەو کەســانەی دەدات کــە دەزانــێ هەوڵــی تــەواوی بــۆ دەدەن و شــایەنیانە.
گەردوون
عاشقی ئەو کەسانەیە
کە کەللە ڕەقن و وازناهێنن.

# شانازی دەکەیت

ڕۆژێک دێ، لە سەرەوە، لەو شوێنەی کە پێیگەیشتوویت
سەیری دواوەی خۆت دەکەیت،
سەیری ئەو ڕێگەیە دەکەیت کە پێیدا هاتوویت.
سەختیەکانت بیردێتەوە،
ڕێگە پڕ نەهامەتیەت دێتەوە پێش چاو،
پەستان و ئازارەکانت دێنەوە یاد.
لەو چرکەیەدا،
هەناسەیەکی قوڵ،
قوڵ پڕ بە هەموو گەردەکانی جەستەت هەڵدەمژی و
شانازی بەوە دەکەیت
کە کۆڵتنەداوە.
ئەمە
خۆشترین هەستێک دەبێت
کە لە تەواوی تەمەنتدا
بیچێژی.

# شایەنی بێت

ئەو هەڵەیەی کە پێشتر دەمکرد و بیرم لێدەکردەوە،
ئەوەبوو کە ئازار نەهێڵم لە ژیانمدا،
ئەوەبوو کە بگەم بە قۆناغێک
کە چیتر ئازارنەدرێم و دەرد نەبینم، سەختیم توش نەبێت.
بەڵام ئەوەی بۆم دەرکەوتووە
ئەوەیە کە لە ژیاندا
شتێک بوونی نیە بەناوی ئازار نەچەشتن و نەبوونی سەختی و نەهێشتنی،
ئەمانە شتیانێکن بەبەردەوامی توشی هەموو مرۆڤێک دەبن.
بەڵکو ئەوەی لەسەر هەر مرۆڤێکە
ئەوەیە
شتێک بدۆزێتەوە
کە شایەنی ئەو ئازارچەشتنە بێت.

# شـشـشـش

چاوەکانت داخە،
گوێ لە شەپۆلەکان بگرە.
هەستی پێ دەکەیت؟
هەست بەو شتە دەکەی
کە منیش هەستی پێ دەکەم؟
ڕەنگە هەستەکانمان جیاواز بێت،
ڕەنگە ئەم شەپۆلانە بیری تۆ بەلای شتێکیتردا بەرن،
ڕەنگە دڵخۆشت بکەن
یان دڵتەنگ
کە خۆشت نازانی بۆچی.
گوێ بەمە مەدە.
ئەوەی گرینگە ئەوەیە بزانی
کە نهێنیەکە گوێگرتنە.
گەر گوێ بگرین
زۆر شت هەیە لە دەوروبەر،

لە تەواوی سروشت،
لە تەواوی گەردوون،
لە تەواوی جوڵە و شەپۆل و وزە و ئەلیکترۆنەکان.
کە دەیانەوێت شتمان پێ بڵێن بە بەردەوامی،
دەیانەوێت نهێنیەکەمان بۆ ئاشکرا بکەن.
بەڵام
تەنها ئەوانە گوێبیستی ئەو نهێنیانە دەبن
کە گوێ دەگرن.
گوێ بگرە،
بێ دەنگ بە.
ششششش
گوێ بگرە
شششش
هەستی پێ دەکەیت؟!

# تا سەرنابن

ڕەنگە ئێستا شتەکان زۆر خراپ بن.
ڕەنگە دڵت زۆر تەنگ بێت.
هەستەکانت گرژ بن و هیچ هیوایەکت لێ دیار نەبێ.
وە ڕەنگە چەندین جار ڕۆژەکانت بە گریان تێپەڕاندبێت.
چەندین جار هیوات خواستووە
کە شتەکان بەو شێوەیە نەبوان و بە جۆرێکی تر بوونایە.
زۆر بێهیوا بیت و پەستانێکی زۆر هەبێ لەسەرت.
بەڵام شتێک هەیە
دڵنیام ئەمانە هەتا سەر نابن
ڕۆژێک دێت هەموو ئەمانە دووردەکەونەوە.
ئەم پەستانانە نەهاتوون تا لەلای تۆ بمێننەوە
بەڵکو هاتوون تا بەلای تۆدا تێپەڕن.
دواجار جێت دەهێڵن،
تۆ هەر بەردەوام بە لە ڕێگەکەیت.

# لێگەڕێ

لە ژیاندا، وا دەزانین کە خاڵە جەوهەریەکە ئەوەیە کە لە تاقیکردنەوەکە دەرچین یان بەسەر کێشەکەدا سەرکەوین.
بەڵام لە ڕاستیدا خاڵە گرینگە ئەوەیە کە شتەکان چارەسەر ناکرێن.
بەڵکو بۆ ماوەیەک دێنە بەردەمت، دواتر تێکدەشکێن و لادەچن.
دواتر دووبارە کێشەکان دێنەوە لای یەکتر و دووبارە لەبەردەمت ڕاستدەبنەوە و دیسان تێکدەشکێنەوە و دەڕۆن.
ئیتر بەم شێوەیەیە.
دۆزینەوەی خۆت و گەشەکردن ئەوەیە کە لێبگەڕێیت ئەم شتانەت بەسەر بێت و لە دڵتدا جێگە و ژوور بۆ هەموو ئەم شتانە بکەیتەوە: جێگە بۆ خەم، جێگە بۆ پشوو، جێگە بۆ پەژارە، جێگە بۆ شادی.
ئەو کاتە مرۆڤ توشی ئازاری ڕاستەقینە دەبێتەوە کە داوای شتی جیاواز لەم شتەی سەرەوە بکات.

خەمباری لەوەوە دێت کە ئازاری خۆمان بدەین بەوەی کە چاوەڕێی ئەوە بین کە شتی خەیاڵی بەسەر واقیعدا سەرکەوێت، خەمباری لەوەوە دێت کە بخوازین کە خەڵک و شتەکان یان شوێنەکە جیاوازبوایە لەوەی کە ئێستا تێیدایت ئینجا دڵخۆشدەبوویت.

لێگەڕێ شتە سەختەکانی ژیان تێکتبشکێنێ.
لێگەڕێ کاریگەریان هەبێ لەسەر تۆ.
لێگەڕێ بتگۆڕن.
لێگەڕێ ئەم ئازارە ببێتە مامۆستای تۆ.
ئەزموونەکانی ژیانت بەم شتانە دەیانەوێت شتێکت پێ بڵێن لەسەر خۆت، خۆتی لێ مەدزەوە و خۆت لەناو پەردەکانی خۆتەوە حەشارمەدە، لەبەر ئەم شتە ڕامەکە کە دەیەوێت پێتی بڵێت و فێرت بکات.
بەڵکو خۆتی هەڵدە ناوەوە،
نقوم بە تێیدا.

"پێما چۆدرۆن"

# خاڵی شکان

کێشە شکست نیە،
کێشە ئازار نیە،
کێشە کەوتن نیە،
بەڵکو کێشەکە شتێکی ترە.
ئەوەی چارەنووسی مرۆڤ دەگۆڕێت تەنها شکست و کەوتن نین،
ئازار و دەردەسەری نین،
بێ هیوایی و بێ ئەمەلی نین.
بەڵکو ئەوەی خاڵی دەستپێکە
ئەوەیە کە تۆ
دوای ئەوەی لە سەختترین بارودۆخدایت،
دوای ئەوەی کە شکست دەهێنیت،
دوای ئەوەی کە ورد و خاش دەبیت بڕیاری تەسلیم بوون نەدەیت و هەڵسیتەوە سەرەڕای ئەوەی کە لە سەختترین حاڵەتی ژیانتدایت.

ئەوەی ژیانی مرۆڤ دەگۆڕێت
ئەو بڕیارەیە کە تۆ دوای شکست دەیدەیت و بەردەوام دەبیت.
جیاوازی کەسی سەرکەوتوو و کەوتوو هەر ئەو خاڵەیە. هەر ئەو قۆناغەیە،
مرۆڤی شکستخواردوو لەو چرکەیەکەی کە دەکەوێ بڕیاردەدات کە هەرگیز هەڵنەستێتەوە،
بەڵام بۆ مرۆڤی بە ئیرادە ئەو خاڵی شکان و کەوتنە بۆی دەبێتە یەکەم هەنگاوی سەرکەوتن.

# له هه‌موو شتێک

به‌ڵام تۆ زۆر هه‌ڵه‌ی
وا بیربکه‌یته‌وه که چێژی ژیان
ته‌نها به‌ستراوه‌ته‌وه به په‌یوه‌ندی له‌گه‌ڵ مرۆڤه‌کانه‌وه.
خودا، چێژی ژیانی
له هه‌موو شتێکدا داناوه که له‌ده‌وروبه‌رماندایه،
ته‌نها ده‌بێ خه‌ڵکی بگۆڕێن،
شێوه‌ی بینینیان له ژیان بگۆڕن.
ئه‌وه بگۆڕن
که چۆن سه‌یری شته‌کان بکه‌ن.

فیلمی "به‌ره‌و کێوه‌وه"

# لە هەموو شتێک

بەڵام تۆ زۆر هەڵەی
وا بیربکەیتەوە کە چێژی ژیان
تەنها بەستراوەتەوە بە پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانەوە.
خودا، چێژی ژیانی
لە هەموو شتێکدا داناوە کە لەدەوروبەرماندایە،
تەنها دەبێ خەڵکی بگۆڕێن،
شێوەی بینینیان لە ژیان بگۆڕن.
ئەوە بگۆڕن
کە چۆن سەیری شتەکان بکەن.

فیلمی "بەرەو کێوەوە"

# خۆشی ڕادەبەدەر

پێم خۆشە
بەهۆی
خۆشی لە ڕادەبەدەر بمرم،
نەک بەهۆی
بێزاری و خەفەت!

"ڤان کوخ"

# متمانە

بترسە
بەڵام هەر ئەو شتە بکە کە دەتەوێت.
ئەوەی گرینگە کردنیەتی.
پێویست بەوە ناکات
کە چاوەڕێی ئەوەبیت
کە بە تەواوی متمانەت بۆ دروست ببێت بۆ ئەوەی دەست پێبکەیت.
تەنها دەست پێبکە و
لە درێژەی کارەکەتدا خۆشت نازانی کە چۆن
بەڵام متمانەبەخۆبوونت بۆ دروست دەبێت.

"کاری فیشە"

# بەکەس مەڵێ

گەشت بکە و
بە کەس مەڵێ.
ئەشقێکی ڕاستەقینە بژی و
بەکەس مەڵێ.
بەختەوەرانە بژی و
بە کەس مەڵێ.
خەڵک شتە جوانەکان تێکدەدەن!

"خەلیل جوبران"

# بە بەر بارانەوە

ژیان
بریتی نیە
لە دۆزینەوەی پەناگەیەک
لەکاتی تۆفان،
بەڵکو
ژیان
بریتیە لە
فێربوونی سەما
بە بەر بارانەوە!

"شێرلین کێنیۆن"

# ئاسایی بوون

"ئاسایی بوون"
ڕێگەکەی قیرتاوکراوە،
ڕۆیشتن پێیدا خۆش و ئاسوودەیە،
بەڵام
لە ڕێگەی قیرتاودا
هیچ گوڵێک سەر دەرناهێنێت!

"ڤان کوخ"

# بەهێزترین کەس

بەهێزترین کەسەکان

ئەو کەسانە نین کە هێز و توانای خۆیان نیشانی جیهان دەدەن.

بەڵکو

بەهێزترین کەسەکان

ئەو کەسانەن

کە بێ ئەوەی خەڵک بە دەرد و کێشەکانیان بزانن و خەبەردار بن،

بێ ئەوەی کەسێک برینەکانیان ببینێ،

بێ ئەوەی کە خەڵک گوێی لە دەنگ و هاوارێکی ئەمان بێت،

بەسەر چەرمەسەریەکانیان سەردەکەون!

لە بێدەنگیدا ئازار دەچێژن،

لە بێدەنگیدا ئازارەکانیان دەنێژن،

وە لە بێدەنگیشدا برین و دەردەکانی خۆیان چارەدەکەن.

# فڕین

ڕەنگە
ئەوان
باڵەکانت بشکێنن،
هیواکانت بڕوشێنن،
بەڵام
هەمیشە
ئەوەت بیر بێت،
ئەوان ناتوانن و
توانای ئەوەیان نیە،
کە فڕین
لە هزر و خەیاڵتدا دەربێنن.

# ئەهریمەن

ئێمە هەموومان

دێو و ئەهریمەن لە ناخماندا بوونیان هەیە،

کە هەمیشە دەیانەوێت بجەنگن.

بەو ئەهریمەنانە دەڵێین "ترس"، "قینە" و "تورەیی".

گەر بێتوو تۆ ئەم ئەهریمەنانەی ناو ناخت کۆنترۆڵ نەکەیت

و

دەستیان بەسەر دا نەگریت،

ژیانێکی سەتساڵیت دەبێت بە تراژیدیا.

بەڵام

گەر بێت و کۆنترۆڵیان بکەیت،

ژیانێکی تەنانەت یەک ڕۆژیشت

دەبێت بە سەرکەوتن.

"ئیپ مان"

# خراپ دەتگۆڕێت

چارەنووس،
ڕێگاکانت دێنێتە بەردەم،
بەڵام ئەوە خۆتی کە بڕیار دەدەیت کە بە کامیاندا دەڕۆیت.
چارەنووس، خەڵک دەهێنێتە ناو ژیانتەوە،
بەڵام ئەوە تۆیت کە بڕیار دەدەیت کە کامە بمێنێتەوە.
چارەنووس، ئازارت دەدات،
بەڵام ئەوە تۆیت
کە بڕیار دەدەیت کە ئایا ئەم ئازارە
فێرت بکات، یان بتڕوخێنێ.
چارەنووس، دەتشکێنێ،
وردو خاشت دەکات،
بەڵام
بەدەست خۆتە
کە بڕیار بدەیت کە بە وردی بمێنیتەوە
یان پارچەکانی خۆت کۆبکەیتەوە.

چارەنووس دەتخاتە خوارەوە،
بڕیار هی خۆتە کە ئایا هەڵدەستیتەوە
یان هەر لە خوارەوە دەمێنیتەوە.
چارەنووس دەتگۆڕێت،
خراپ دەتگۆڕێت،
بەڵام بەدەست خۆتە
کە بۆ کامە جۆرە
بتگۆڕێت.

# ناتوانیت

تۆ دەتوانی
هەموو گوڵەکان ببڕیت و
پارچەیان بکەیت.
بەڵام
بیرت بێ
هەرگیز ناتوانیت
کە وابکەیت
بەهار کۆڵبدا لە هاتن و
نەیەت!

"پابلۆ نێرودا"

# به نەرمی!

بەردەمت تاریکە،
چونکە زۆر بە سەختی هەوڵی بۆ دەدەیت!
بە نەرمی ڕۆڵەکەم بە نەرمی!
فێربە هەموو شتێک بە نەرمی بکەیت.
بەڵێ، هەست بە نەرمی بکە تەنانەت کاتێک زۆر هەست بە قورسیش دەکەیت!
لێگەڕێ شتەکان بە هێواشی و بە نەرمی ڕووبدەن.
(بە نەرمی، بە نەرمی) ـ ئەم وشەیە باشترین ئامۆژگارییە کە تا ئێستا بە منیان گوتبێ.
دەی بارگەکەت فڕێ بدە و هەنگاو بنێ بۆ پێشەوە.
چواردەوری تۆ هەموو لمی فشەڵە
کە دەوری قاچەکانی تۆی داوە و دەیەوێ تۆ بخاتە ناو ترس و بەزەیی بەخۆداهاتنەوە،
وات لێ بکات کە نائومێد بیت.
دەی لەبەر ئەمەیە کە دەبێ بە نەرمی ڕێبکەیت.

بە نەرمی ئەزیزەکەم بە نەرمی.

"ئەڵدۆس هاکسلی"

# پەپولە

هەمیشە حەزم لەوە بوو کە لە باخچەکەدا پەپولەیەک بگرم و
بەردەوام بە دوای دا ڕام دەکرد،
بەڵام پەپولەکە هەمیشە دەترسا و ڕای دەکرد،
ئامانجی من ئازاردان نەبوو،
بەڵکو سەیرکردنی باڵە جوانەکانی بوو لە نزیکەوە.
بەڵام هیچ جارێکیان نەمتوانیوە پەپولەیەک بگرم بە
دەستەکانم.
ڕۆژێک دانیشتم و و ئیتر ماندووبووبووم لە ڕاکردن بەدوایدا،
گوڵێکم لە دەست بوو و بە بێدەنگی و بێ جووڵە سەیری
پەپولەیەکم دەکرد کە شێتانە لەم گوڵەوە دەچووە سەر
گوڵەکەی تر،
لەناکاو پەپولەکە هاتە سەر ئەو گوڵەی کە بەدەستمەوەیە.
حەپەسابووم،
لەوەی کە ئێستا لەناو دەستەکانمدایە و لە نزیکەوە دەیبینم.
ئەو شتەی کە دەمێک بوو بەدوایدا ڕامدەکرد،

خۆی هاتە بەردەمم.
تێگەیشتم کە نهێنیەکە خێرا ڕاکردن نیە.
هەندێکجار ئێمە ئەوەندە بە خێرایی و بە هەڵەداوان دوای دڵمان
دەکەوین کە هەموو شتێکی بەردەممان تێکدەدەین.
زۆرجار ئەم پەلەکردنە لەبری ئەوەی کە یارمەتیمان بدات،
دەبێتە هۆی لەدەستدانی ئەو شتەی کە دەمانەوێت.
هەندێکجار دەبێ بە نەرمی لەگەڵ ڕووداوەکان بجولێینەوە.
هەر کە تۆ هێمن بوویت
شتەکە خۆی دێتە بەردەمت کە ویستووتە!

# پەنجەرەی سێیەم
# ڕووەکەی تری تاریکی

# تاریکی

ژیان
گەر
هەر ڕووناکی بوو
توانای بینینی شتە جوانەکانت لێ دەستێنێتەوە،
ڕووناکی زۆر
دەبێتە هۆی کوێر بوون.
پێویستیم بە بڕێکی زۆرتر لە تاریکی هەیە
گەر بمەوێ شتە نەبینراوەکان ببینم.
ئەستێرەکان
لەکاتی نەبوونی ڕووناکیدا دەردەکەون!

# پێویستمانە

ئێمە دەشکێین
هەر بەم شێوەیەشە
کە ڕووناکی دێتە ناخمانەوە.
گەر نەشکێین
ڕووناکی نایێتە ناو دڵمانەوە.
گەر درزمان تێنەکەوێت
ڕووناکی چۆن بێتە ناو ڕۆحمانەوە.
پێویستمان بە شکانە،
بە ئازارە،
بە برینداربوونە،
بۆ ئەوەی ڕووناکی زیاتر و زیاتر
بێتە ناو ڕۆحمانەوە.

# یادگاری

سەیری دیوی تری ئەو شتانە بکە کە ڕەنگە لەبەر دەست

بووبن،

بەڵام پەیت پێ نەبردوون.

سەیرێکی ئەو کەسانەی چواردەورت بکە

کە ڕەنگە هەموو شتێکیان بۆ تۆ کردبێت،

کەچی تۆ ئەوت نەبینیوە و هەستت پێ نەکردووە.

سەیرێکی دەوروبەرت بکە

چێژ لەو شتانە ببینە کە پێشتر نەتبینیون.

ڕەنگە

ساڵێکی تر

هیچیان نەمێنن و ببن بە یادگاری!

# خاڵی بکەوە

ڕق و قینە و

تووڕەیی،

لەناو ناخی خۆتدا هەڵمەگرە.

خۆت خاڵی بکەوە لەمانە.

چونکە وزەی تۆ لەناو دەبەن.

دوورت دەخەنەوە لە ژیان،

لە ئەشق،

لە خۆشبەختی.

ڕێگەمەدە

ئەو شتانەی

ئەو کەسانەی

ئەو مرۆڤانەی

کە شایەنی ئەوە نین وزە و کاتی خۆتیان بۆ تەرخان بکەیت

جێگە بکەنەوە لەناو هزرتدا.

# هەستم پێ بکە

من دەتوانم ئەستێرەکانت نیشاندەم،
بەڵام ناتوانم بتگەیەنمە لای ئەستێرەکان.
دەتوانم مانگت نیشان بدەم،
بەڵام ناتوانم وات لێ بکەم کە هەست بە جوانی مانگ
بکەیت و
پێزانینت هەبێ بۆ ڕووناکیە درەوشاوەکەی.
دەتوانم ڕێگاکەت نیشان دەم کە دەتوانی پێیدا بڕۆیت،
بەڵام ناتوانم وات لێ بکەم کە هەنگاو بنێی بە ڕێگەکەدا.
دەتوانم ڕاستیەکەت پێ بڵێم،
بەڵام ناتوانم واتلێبکەم کە باوەڕی پێ بهێنی.
دەتوانم پێت بڵێم کە هەستم چۆنە،
بەڵام ناتوانم وات لێ بکەم کە هەستی منت لا گرنگ بێت.

"نەجوە زێبیەن"

# بێهیوایان بکە!

هەندێک خەڵک

تەنها کاتێک تۆیان خۆشدەوێ کە بەپێی چوارچێوەی ئەوان

بیت،

بەپێی بیرکردنەوەکانی ئەوان بیت.

تەنها کاتێک تۆیان قەبوڵە کە وەکو ئەوان بیربکەیتەوە و

باوەڕت بەو شتە بێت کە ئەوان باوەڕیان پێی هەیە.

تەنها کاتێک تۆیان بە دڵە کە لەناو بازنەی ئەواندا

دەسوڕێیتەوە.

دەی دوودڵ مەبە لەوەی کە بێهیوایان بکەیت،

دوودڵ مەبە لەوەی کە هەردەم وابیت،

دوودڵ مەبە لەوەی کە نائومێدیان بکەیت لەوەی کە وەکو

ئەوان بیت.

بەردەوام خۆت بە و

گرینگی بەوە مەدە کە تۆیان بە دڵ دەبێت یان نا.

# هەردووکی

هەندێک
بۆ ئەوە هاتوونەتە دونیا
تا باڵەکانیان بکەنەوە.
هەندێکی تر
بۆ ئەوە هاتوون
تا ڕەگەکانیان دابوکتن.
هەندێک بۆ ئەوە هاتوون
برینەکان سارێژ بکەن.
هەندێکی تر
بۆ ئەوە کە برینەکان قوڵتر.
هەندێک بۆ ئەوە هاتوون بمێننەوە،
هەندێکی تر
بۆ ئەوە هاتوون
کە بڕۆن.
هەندێک بۆ ئەوە کە بۆتی بسەلمێنن کە جوانی بوونی هەیە،

هەندێکی تر

بۆ ئەوە کە نیشانتی بدەن کە ژیان تەنها جوانی نیە.

هەردووکیان وانەت فێر دەکەن،

ژیانت دەگۆڕن،

فێری هەستکردنت دەکەن،

دەست لە ڕوئیا و تێروانینەکانت دەدەن بۆ ژیان.

پێم وایە

پێویستمان بە هەردوو جۆرەکەی هەیە!

# لەبیری کە

ناتوانین ئەو شتە بگۆڕین
کە لە ڕابردوودا بەسەرماندا هاتووە،
ناتوانین ئەنجامی ئەو شتە بگۆڕین
کە بەسەرماندا هاتووە.
ئەوەی لەدەستمان بێت
ئەوەیە کە بیری لێ نەکەینەوە
ئەوەیـە کـە کات بـە بیرکردنـەوە لێـی کاتـی خۆمـان بەفیـڕۆ نەدەیـن.
لەبیری کە،
بەسەریدا سەرکەوە،
بەردەوام بە لە ژیان.
ڕەنگە بە قسە ئاسان بێت کە دەڵێین لەبیریکە،
بەڵام تۆ هەر هەوڵدە کە لەبیری کەیت هەرچەندە کە سەختیش بێت.

# خەمباربە

بتاسێ،
سەرت لێتێک بچێ،
چونکە ئا ئەمە دەستپێکی فێربوونی شتی نوێ دەبێ بۆ تۆ.
بشکێ،
بەمە دەست بە چاکبوونەوە دەکەیت.
بێزار و نائومێد بە،
چونکە ئەمە ئەو کاتەیە کە دەست دەکەیت بە بڕیاردانی
ڕاست و یەکلایی کەرەوە.
خەمباربە،
چونکە گەر بەپێی پێویست ئازابین دەتوانین لەم خەمەوە
گوێمان لە ڕازی دڵمان ببێ.
ببە هەر شتێکی کە ئێستا هەی، چیتر خۆت مەشارەوە لەوەی
کە هەی.

"نێس. سی. لۆوڕی"

# هێزی بێدەنگی

بێدەنگی دەکرێ زۆر مانادارتربێ لە وشەکان.
بێدەنگی زۆر لە وشەکان بەهێزترە،
چونکە هێزی دەوێ بۆ ئەوەی دەری نەبڕی و بێدەنگ بیت.
بێدەنگی بریتیە لە:
بڕیاردان بۆ قسەکردن و بیرکردنەوەی لەوەی کە چی بڵێیت،
ئامادەکردنی وەڵام، شەنوکەوکردنی وەڵامەکە، بەدواداگەڕانی
لۆجیک بۆ قسەکە لە هزردا و هۆش لە دڵدا،
وە دوای ئەو هەموو پڕۆسێسە
بڕیاردەدەیت کە هیچ نەڵێیت و بێدەنگ بیت،
چونکە بێدەنگیت پێ باشترە.
بێدەنگی نیشانەی لاوازی نیە.
بەڵکو نیشانەی ژیری و بوونی هێزی ناوەکیە.
نیشانەی ئەوەیە
کە باوەڕت بەوەیە
کە گەر تۆ بەهەمان ئەو شێوەیە وەڵام بدەیتەوە

کە مامەڵەت لەگەڵ کراوە
ئەو کات وەڵامەکەت بە کەسێکی نەزان نیشانت دەدات.
فێری تێبینیکردن ببە،
تێبینیەکەرێکی قوڵ،
کە نەک هەر لە هەڵەکانی خۆی سوود وەردەگرێ،
بەڵکو لە هەڵەی خەڵکیش شت فێردەبێت.

"ئەجوە زێبیەن"

# ئاسایيه

باوەڕبەخۆبوون شتێکی ئاسان نیە،
ئاسان نیە کە ئەو دەنگەی ناو ناخت کپ بکەیت
کە بەردەوام بەتۆ دەڵێت "تۆ نابی بەو شتەی کە دەتەوێت".
بۆیە گرینگترین شت ئەوەیە کە سەرکەویت بەسەر ئەم دەنگەدا.
وە قەناعەت بەم دەنگەی ناو ناخت بهێنیت کە تۆ مرۆڤی و شتێکی ئاساییە کە کامڵ نەبیت.
شتێکی ئاساییە کە شکست لەسەر شکست بهێنیت.
شتێکی ئاساییە کە کاتی زیاترت بوێت لە خەڵکی بۆ ئەوەی بگەیت بەو شتەی کە دەتەوێت.
قەناعەتهێنان بەخۆمان زۆر گرینگە کە شتێکی زۆر ئاساییە دووبارە و سەرلەونوێ لە سفرەوە دەستپێبکەینەوە.

# کـۆمـیـدی و دڵڕەق

هەندێکجار

ژیان

هەستێکی کۆمیدی و

لەهەمانکاتدا دڵڕەقانەی هەیە،

ئەمەش بەوەی کە ئەو شتەی تۆ دەمێکە ویستووتە

لە خراپترین و

بێهیواترین ساتدا پێت دەدات!

"لیسا کلیپاس"

# نیشانەی چییە!

لە زۆربەی کاتەکاندا

لە زۆربەی ساتەکاندا

دڵتەنگی.

هەست بە زەختێکی زۆر دەکەیت.

هەست بە پەستانێکی زۆر دەکەیت کە بەردەوامی لە دەورتە،

ماندووبوویت.

وا هەست دەکەیت کە چیتر بەرگەی ئەو پەستانانە ناگریت.

هەست دەکەیت هێندە بە سەختی دەوردراویت خەریکە نوقم دەبیت تێیدا.

بەڵام

سەرەڕای هەموو ئەمانەش

سەرەڕای ئەوەی کە هیچ هیوایەکیشت نیە.

کەچی هێشتا کۆڵت نەداوە،

هێشتا بەردەوامی لە ژیان،

هەر بەرگەت گرتووە.

هەرچەندە ڕەنگە خۆت ئەمە نەبینیت و
هەستت پێ نەکردبێت،
بەڵام
ئەمە
نیشانەی ئەوەیە
کە کەسێکی بەهێزیت!

# ڕەنگە هەزاران

هەموو کەسێک جیهانێکی نهێنی لەناو خۆیدا هەیە.
مەبەستم هەموو کەسێکە.
هەموو کەسێک لە تەواوی دونیادا جیهانێکی نهێنی هەیە لە ناوەوەدا،
گرینگ نیە کە چەندە بێزارکەر و نامۆ و سەمەرە دەردەکەون لە ڕووکاری دەرەوەیاندا.
لە ناوەوەیاندا دونیای سەرسوڕهێنەر و پڕ سەرکەشی و شێتانە و باوەڕپێنەکراویان هەیە دونیای ئەوەندە سەیر کە ئەندێشە ناکرێ،
نەک یەک دونیا، بەڵکو سەدان دونیایان لە ناوەوەدا بە نهێنی هەبێ،
ڕەنگە هەزاران.

"نیل گایمن"

# پشوو

ئاساییە کە ماندوو بیت
ئاساییە بێتاقەت بیت.
زۆر ئاساییە کە زۆربەی جار بێ هیوا بیت،
زۆر ئاساییە کە دڵتەنگ بیت. هەندێکجار پێویستیت بە پشوو هەیە، پێویست بەوە هەیە کە پشوویەک بە هزر و دڵ و ڕۆحت بدەیت.
ناکرێ بەردەوام ماندوویان بکەیت و هیچ پشوویەکیان پێ نەدەیت.
ئیسراحەتێک بکە،
پشوویەک بدە،
بوەستە، خۆشت شایەنی ئیسراحەتی،
خۆشت شایەنی ئەوەیت کە گرینگی بە خۆت بدەیت.
دڵ و هزر و ڕۆحیشت شایەنی ئەوەن کە کاتیان بۆ تەرخان بکەیت. شایەنی ئەوەن کە چیتر بریندار نەکرێن و پشوویەک بدەن.

# له نادیاریدا

گەر
تۆ
نەتوانیت
لە تاریکیدا
من بدۆزیتەوە،
دەی هەرگیز
نامبینیت لە ڕووناکیدا.
ڕۆحەکان
لە نادیاریشدا
یەکتری دەبینن.

"میلۆدی لی"

# چاپتەر

گەر یەک چاپتەری ژیان ناخۆش بوو،
مانای ئەوە نیە کە ئەمە کۆتایی چیرۆکەیە.
بەڵکو
وەکو چۆن چاپتەری بەختەوەریت خوێندەوە،
بەهەمان شێوە دەبێ ئەم چاپتەرەش ببڕیت.
لە ژیاندا
ناتوانیت چاپتەرێک بپەڕێنی بە پێی ویستی خۆت،
بەڵکو دەبێ هەموو چاپتەرەکان ببڕیت.
ناتوانی نەیانخوێنیتەوە،
بەڵکو دەبێ دێربەدێڕ سەیری بکەیت.
ژیانە ئیتر
گەر دەتەوێت تەواوی چیرۆکەکە بزانیت دەبێ هەموو قۆناغێکی ببینی
دەبێ هەموو کەلێنێکی بخوێنیتەوە.

# زۆر ئاسایيە

شتێکی ئاسایيە کە عاتیفی بیت، شتێکی زۆر ئاسایيە کە دڵ ناسک بیت،

زۆر ئاسایيە کە وەکو ئەم خەڵکە نەتوانیت لە زۆر شوێن جێگەی خۆت بکەیتەوە.

زۆر ئاسایيە کە زۆر شتت پێ نەکرێت کە خەڵکی تر بە ئاسانی دەیکەن.

زۆر ئاسایيە کە شتانێک دەبینین کە خەڵکی تر نایبینن و گرینگی پێنادەن.

زۆر ئاسایيە کە زوو زوو دڵت تەنگ بێت بە دەوروبەر و ئەو خەڵکانەی کە هەر ڕۆژە و بە ماسکێک ڕووی خۆیان نیشاندەدەن.

ئاسایيە کە نەفرەت لە کەسانی دەوروبەرت بکەیت کە هەموو کاریان ئەوەیە کە ئازاری خەڵک بدەن و چێژ لەو کارەیان دەبینن. شتێکی ئاسایيە گرینگی بە دەوروبەرت نەدەیت و خۆشت ژیانێکی خۆش بژیت.

زۆر ئاساییە کە پشویەک بە دڵت بدەیت و بحەسێنیتەوە.
زۆر ئاساییە کە پارێزگاری لە دڵت بکەیت و چیتر نەهێڵیت خەڵک دووبارە و دووبارە بیشکێنن.

# پارچه

هەست بە بەتاڵی دەکەین،
ڕەنگە
ئەمە لەبەر ئەوەبێت
کە هەر شتێک کە خۆشمان ویستووە
پارچەیەک لە خۆمانمان تێیدا جێ هێشتووە.

"ڕ. م. درەیک"

# پارچە پارچە

پێم وایە هەر دەبوایە کە دڵم بشکایە و پارچە بوایە،
ئەمەش بۆ ئەوەی کە بەتەواوەتی لە هەموو خودی خۆم تێبگەم.
وە بتوانم بەو جۆرە پارچەکانی دڵ کۆبکەمەوە و لەلای یەکیان دابنێم و پێکەوەیان بلکێنمەوە کە خۆم هەستی پێ بکەم کە ڕاستە و لە جێگە ڕاستەکەم داناوەتەوە.
لە هەمانکاتدا، بێ ئەوەی پێ بزانم، ئەو دڵەم دروستکردووە کە تۆ چاوەڕێی بویت.

"ج. م. ستۆڕم"

# بیریان ناچێتەوە

ئەوە فێربووم
کە هەرکاتێک بە دڵێکی کراوەوە بڕیارم لەسەر شتێک
دابێت،
بۆم دەرکەوتووە کە بڕیارەکەم دروست بووە.
فێربووم کە دەبێ هەموو ڕۆژێک بچمە دەرەوە و دەست لە
ڕۆحی کەسێک بدەم.
خەڵکی حەزیان بە باوەشێکی گەرمە، یان تەنها دەست
لەپشتدانێکی هاوڕێیانە.
فێربووم کە خەڵکی ئەوەیان بیر دەچێتەوە کە گوتووتە.
ئەوەیان بیر دەچێتەوە کە کردووتە،
بەڵام هەرگیز ئەو هەستانەیان بیرناچێتەوە کە تۆ واتلێکردوون
بیچێژن.

"مایا ئەنجێلۆ"

# پەیوەستە بە چی؟

شتەکە پەیوەست نیە بەو شتانەی کە هەمانە،
پەیوەست نیە بەو پارەیەی کە کۆیدەکەینەوە،
ئەمە ئەو وێنانە نیە کە دەیانگرین و
ئەمە ئەو ناوبانگە نیە کە پێناسەی خوودی ئێمە دەکەن.
بەڵکو ئەمە ئەو خاڵە لەبیرنەکراوەیە
کە لەناو دڵی خەڵکی و ژیانیاندا جێی دەهێڵین و
وایان لێ دەکەین کە بگەشێنەوە.
شتەکە ئەوەیە کە یەکتۆزیش بێت باشترکردنی ژیانی کەسانی ترە.

"the better man project"

# فرمێسکەکان

دەستی لەسەر پشتم دانا، گووتی ڕووت وەرگێڕە بۆ لام،
باوەشێکی پێ داکردم، وەک ئەوەی باوەش بە تەواوی گەردووندا بکات.
چی گەردی جەستە هەیە لە کاتی باوەشدا دەکەونە سەما،
ئەمەم لەم باوەشەوە بۆ دەرکەوت.
دواتر بە چپەوە پێی گوتم: "سەیرم کە".
سەیرم کرد و بە پەنجەکانی فرمێسکی سەر ڕوومەتەکەمی سڕی.
ئینجا وەکو ئەوەی نهێنی گەردوونم بۆ بدرکێنێ قسەی دەکرد،
گووتی:
"دەزانی، ئازار چەشتن هەمیشە شتێکی خراپ نیە.
هەندێکجار،
پێویستە فرمێسک بڕێژی،
بۆ ئەوەی کە چاوەکانت بشۆیت،
بۆ ئەوەی ئەو شتانە ببینین کە پێشتر نەمانبینیون

# گەورە

گەر تۆ
ڕێگەکەت سەختە،
گەر دەردەسەری زۆرت هەیە،
گەر ئازاری زۆر دەچێژیت،
خەمبارمەبە بەمە.
چونکە
ئەمە ڕەنگە مانای ئەوە بێت کە تۆ شتی بەرزت دەوێت،
مانای ئەوەیە کە داوای شتی گەورە دەکەیت،
شتی گەورەش
بە ئاسانی بەدەست نایەت.

''گەورەیی خەرجی پێویستە مەگری
کێ بانی زۆرە، زیاترە بەفری''
''پەندی کوردی''

# قەدریان بزانە

جوانترین مرۆڤەکان
ئەوانەن کە بۆشاییەکان بە خەندە و
کەلێنەکان بە خۆشی و
مەوداکان بە جوانی پڕدەکەنەوە.
ئەوانەن کە هەمیشە لە تاریکترین ساتی تۆدا
تروسکەیەکت تێدا دەبینن،
لە ناشیرین جێگەدا جوانیەکت بۆ دەدۆزنەوە، لە سەختترین
کاتەکاندا دەبنە پەنا.
ئەوانەن کە هەمیشە لەلات نین، بەڵام کە لە لای تۆن وات
لێ دەکەن کە هەست بە خۆت بکەیت
کە هەیت. ئەوانەن کە بەردەوام جوانترین و باشترین شت لە
تۆ دەبینن. ئەوانەن کە شتانێکت تێدا دەبینن کە زۆرجار
خۆمان نایبینین و ئەوان بێ دوودڵی پاڵپشتیت دەکەن بۆ ئەوەی
هەنگاو بنێین.
ئەوانەن کە لەو کاتانەی کە هیچ متمانەت بە خۆت نیە

بەڵام ئەوان متمانەی تەواویان پێتە.

ئەمانە

جوانترین مرۆڤەکانن،

قەدریان بزانە.

# وانە

ئازار

برین

سەختی

شکاندنەوە

شکست

کەوتن

بێ ئومێدکردن،

زیاتر لە سیمینار و کۆرس و کتێب و

خوێندن و سەرکەوتن و خۆشبەختی،

وانە

فێری مرۆڤ دەکەن.

# یەک وشە

گوتنی یەک وشەی وەک "تۆ زۆر جوانیت" بە کەسێک
کە لە ژیاندایە،
زۆر باشترە لە تەواوی ئەو ستایشانەی کە لە دوای مردنی
دەیکەین.
ئەو وشەی وەک "تۆ کەسێکی زۆر باشیت" باشترە لە
هەموو ئەو شتانەی کە لە دوای مردنی کەسەکە خەمباری بۆ
چاکەکانی دەردەبڕن.
یەک گوڵ بدەیتە کەسێک کە لە ژیاندایە،
باشترە لە هەموو ئەو چەپکە گوڵانەی کە لەسەر گۆڕەکەی
دادەنرێن.
یەک وشەی "تۆم خۆشدەوێ"، هەموو دونیا دێنێت بۆ
کەسێک کە لەو کاتەی لە ژیاندایە، نەک لە دوای ئەوەی
کە ڕۆیشتووە و
لە خەیاڵتدا پێی بڵێیت.

# پەنجەرەی چوارەم

## تەنهایت

# هەڵەین

کەس ناتوانێت
برینەکانی ناوەوەت
ئازارەکانی ناخت
پارچەکانی ڕۆحت بەیەکەوە بلکێنێتەوە.
هەڵەین گەر چاوەڕێی ئەوە بکەین کەسێک بێت و برینەکانمان
چارە بکات.
زۆر سەهووین
گەر پێمان وابێ کەسێک هەیە کە پارچەکانی لەشمان بۆ
دەدورێتەوە. گەر کەسێک هەبێت برینەکانمان پێکەوە بلکێنێتەوە
ئەم کەسە خۆمانین.
تەنها خۆت دەتوانیت دەست لەسەر ئازارەکانت دابنێیت،
چونکە تەنها خۆت دەزانیت کە برینەکانت لەکوێن،
تەنها خۆت دەزانیت کە ئازارەکانت لە چییەوەن،
تەنها خۆتیت کە دەزانی پارچەکانی ڕۆحت لە کوێ وردە بوون
و چۆن کۆیان کەیتەوە.

# تەنهایت

تۆ تەنهایت

بە تەنها هاتوویتە دونیا

بە تەنها لەدایک بوویت

بە تەنها دەژیت

بە تەنهایی ڕێ دەکەیت

بە تەنهایی دەگریت

بە تەنهایی هەست بە شتەکان دەکەیت

بە تەنهایی ئاشق دەبیت

بە تەنهایی دڵتەنگ دەبیت

بە تەنهایی قسە لەگەڵ خۆت دەکەیت

بە تەنها لە خۆت تێدەگەیت

بە تەنها دەڕۆیت

بە تەنها دەمریت

نوقتە.

# ناشتنم

چەندین شت هەبوون
دەمویست پێی بڵێم،
بەڵام پێم نەگووت
چونکە دەمزانی ئازاری دەدات،
بۆیە لە دڵی خۆمم هێشتنەوە و
لە ناخمدا ناشتنم.
بەمەش ڕێگەمدا
ئەم شتانە
لەجیاتی ئەو
ئازاری من بدەن.

"جۆناسان سافران"

# مەحاڵە

هەندێک شت هەیە
ناتوانیت بیگوازیتەوە.
ناتوانیت بیخەیتە ناو وشەوە.
ناتوانیت دەریببڕیت.
ئامێرێک نیە تەرجومەی بکات
زمانێک نیە پێی دەرببڕیت.
هەمـوو کەسـێک ئـەم هەسـتەی هەیـە کـە کـەس نیـە لێی تێبـگات.
هەموو کەسێک شتێکی هەیە کە ناتوانێت دەری ببڕێت.
لەبەر ئەوە نا کە نایەوێت دەری بڕێت، بەڵکو لەبەر ئەوەی کە کەسێک نیە لێی تێبگات.
وشەکان بێمانان لە ئاست ئەو هەستانەی کە هەن.
هەستەکان خودی ڕاستەقینەن کە لە ئاختدا بوونی هەیە
بەڵام وشەکان وەکو پەرداخێکی شێوە جیاواز وان
کە هەستەکان بەو شێوەیە ناگوازنەوە کە هەن.

بەلکو پەرداخەکان هەستەکان دەگوازنەوە لە ناخەوە بۆ سەر
زمان و دەستکاری شێوەکەی دەکەن و دەیگۆڕن بەو شێوەیەی
کە پەرداخەکە یاخود وشەکە هەیانە.
وشەکان وەکو ئەم پەرداخانە وان،
وشەکان چوارچێوە و شکڵ و شێوەیان هەیە
کە ناتوانن هەستەکان وەکو خۆیان و پڕ بە مانای خۆیان
بگوازنەوە لە ناخی کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر.
ئەمە جگە لەوەی کە شکڵ و شێوە و تێگەیشتنی هەر
کەسێک جیاوازە لە هی کەسێکی تر، واتە شکڵی پەرداخێک
یان وشەیەک لای کەسێک جۆرێکە کە هەمان وشەکە و
پەرداخەکە لای کەسێکی تر جۆرێکی ترە،
بەمەش کاتێک کەسێک هەستێکی هەیە دەیەوێت بیگوازێتەوە
سەرەتا هەستەکە بە پەرداخەکەی خۆی دەگوازێتەوە کە
شێوەکەی دەگۆڕێت و پاشان کەسی بەرامبەر بە پەرداخەکەی
خۆی هەستەکەی وەردەگرێت کە دووبارە شێوەی هەستەکە
دەگۆڕێت و دواتر کەسی دووەم دەیخاتە هەستی خۆی.
بەمەش هەستەکان کورت دەکرێنەوە و بە زۆر و بە کەم
دەپەستێورێنە ناو وشەکانەوە کە ئەم وشانە هیچ ناتوانن پڕ
بەو هەستانە بن، بەڵام بەهەر جۆرێک بێت دەپەستێورێنەوە و
جێگەیان دەکرێتەوە.
بۆیە هەرگیز، بە هیچ شێوەیەک، مەحاڵە، ئەستەمە

کە کەسێک بەتەواوەتی لە کەسێک تێبگات کە هەستی
چۆنە و چی دەگوزەرێ لە ناخیدا.

# کەس نامێنێتەوە

تۆ
لەم ڕێگەیەدا تەنهایت،
ڕەنگە
هەندێک تاوەکو شوێنێک لەگەڵت بێن،
بەڵام ئەوانیش
دەتوانن تەنها چەند هەنگاوێک لەگەڵت بن،
ئەوەی تر
دەبێ بە تەنهایی ڕێ بکەیت.
لە کۆتاییدا
کەست لەگەڵ نامێنێتەوە.

"ڕۆمی"

# پڕکردنەوە

ماندووبووم

ماندووبووم لەوەی

هێندە ئەم بۆشاییەی ناخم پڕبکەمەوە

بەو شتانەی کە پێویستم پێیان نەبووە و

بەو خەڵکانەی کە حەزم پێیان نیە!

"بیڤ تاپلین"

# دەرد

هەندێک برین هەیە
لە جەستەدا نیە
خەڵک ناتوانێ بیبینێ.
نیشانەی نیە
خەڵک ناتوانێ هەستی پێ بکات کە هەتە یان نا.
چارەی نیە
دکتۆر پێ چارە ناکرێ.
وەسفی نیە
ناتوانیت باسی بکەیت بۆ ئەوەی خەڵک لێت تێبگات.
دەردێکە تەنها خۆت دەزانی چییە و
تەنها خۆشت دەتوانی مامەڵەی لەگەڵ بکەیت.
دەردێکە کە هەتا بمێنی هەر لەگەڵت دەبێت.
دەردێکە
هەموو دونیاش بگەڕێیت و بسوڕێیت
وازت لێ ناهێنێت.

هەموو شتێکیش تاقیبکەیتەوە و نەکەیتەوە

هەر لەدووت دێت.

ئەویش

دەردی تەنهاییە

دەردی ئەوەی کە لە هەموو گەردووندا تۆ تەنهایت.

بەتەنێی.

کەس نیە وەک خۆت.

# تۆ شایەنی ئەوەی

تۆ شایەنی ئەوەیت کە بازنەیەک یان بارودۆخێک بۆ خۆت دروست بکەیت کە تێیدا هەست بە ئاسوودەیی و پاڵپشتی بکەیت.

تۆ شایەنی ئەوەیت کە لە بارودۆخێکدا بژیت،
کە هیچ تێیدا ئازار نەدرێیت،
لە بارودۆخێکدا کە یارمەتیدەربێت کە باشترین تواناکانی خۆتی تێدا دەربخەیت.
تەنانەت گەر خەڵکی تریش لەمە تێنەگەن،
تەنانەت گەر بەمە توڕەببن و قەبوڵیان نەبێت و پێشی خەمبار ببن،
بەڵام تۆ هەر پێویستت بەم جۆرە بازنە و سنوورانە هەیە و دەبێ دایان بنێیت.
ڕاستە ئەوانیش گرینگن،
وە ئاساییە هەندێکجار ئەمانیش بخەیتە ناو بازنەکەوە،
بەڵام ڕاستیەکە ئەوەیە

که تۆ ناتوانیت ئاگاداری ئەوانی تر بیت و گرینگیان پێبدەیت
گەر تۆ خۆت پێویستیەکانت تەواو نەبن.
پێویست ناکات
بازنە و سنوورەکانی خۆت
بۆ خەڵک ڕوونبکەیتەوە،
پێویست ناکات بازنەکانت دەستکاری بکەیت و لەگەڵ خەڵکی بیانگونجێنیت، وە پێویست بەوەش ناکات کە قەبوڵبوونی بازنەکەت لە هیچ کەسێک وەربگریت.
تۆ دەبێ ئەوە بزانی کە خۆشت کەسێکی شایەنی ئەوەی کە گرینگیت پێ بدرێت لەلایەن خۆتەوە.
وە دەبێ باوەڕ بەمە بهێنی
کە گەر کەسێک دەسەڵاتی ئەوەی هەبێ کە گرینگی بە تۆ بدات و پارێزگاری لێ بکەیت،
ئەو کەسە خۆتی.

"دانییێل کۆیپکێ"

# خۆتی

قشتترین مرۆڤ که بیناسی،
خۆتی.
ئەو کەسەی کە وات لێ دەکات
کە هەست بە قوڵترین خۆشەویستی بکەیت،
خۆتی.
ئەو کەسەی کە لەلات دەبێت و
کۆتدەکاتەوە لەو کاتانەی
کە هەزارجار کەوتوویت و وردووخاش بوویت،
وە ئەو کەسەی کە بەردەوام بیرت دەهێنێتەوە
کە تۆ چەندە بەنرخیت لەم دونیایە،
هەر خۆتیت.

"ڕەیچڵ وۆڵچن"

# برین

هیچ شتێک مانای نیە
ئەوەی مانا دەدات،
بریتیە لەوەی کە تا کاتێک لە ژیاندایت،
خۆتت خۆشبوێ، یارمەتی خەڵکی بدەیت،
دەست لەسەر برینی خۆت و خەڵکی دابنێیت.
برینی خۆت چاک نابێ.
وە هی خەڵکیش چاک نابێ.
بەڵام تەنها دەست دانان لەسەر برینی خەڵک،
مانای ئەوەی هەیە کە تۆ برینی ئەوان دەبینیت.
بەمە ئەوان هەست بەوە دەکەن کە کەسێک هەیە برینەکەیان دەبینێت،
هەست دەکەن کە کەسێک هەیە ئازارەکانی ئەوان دەبینێت،
ڕەنگە ئەمە هیچ مانایەکی نەبێ بۆ تۆ،
بەڵام نازانی کە تەنها ئەم هەستە هەموو دونیا بۆ ئەوان دەهێنێت.

# خۆشتبوێن

مرۆڤە هەستیار و دڵ ناسکەکان،
جوانترین و ڕاستترین مرۆڤانێکن کە لە تەواوی ژیانتدا
ڕووبەڕوویان ببیتەوە و بیانبینی.
ئەوان هیچ شتێکت لێ ناشارنەوە لەسەر خۆیان و پێت دەڵێن
گەر متمانەیان بە میهرەبانی و باشی تۆ هەبێت.
بەڵام لەبەرامبەردا، گەر تۆ خیانەتیان لێ بکەیت، یان ڕەتیان
بکەیتەوە و لە نرخیان کەمبکەیتەوە، دەبن بە خراپترین جۆری
مرۆڤ.
بەداخەوە لە ئەنجامی ئەوەدا ئەوان بە بەردەوامی ئازاری خۆیان
دەدەن، نەک ئازاری خەڵکی.
چونکە ئازاردانی خەڵکی لە پێناسەی ئەواندا جێی نابێتەوە
وپێچەوانەی سروشتی ئەوانە.
هەوڵدەدەن هەڵەکانیان ڕاستبکەنەوە و دووبارەیان نەکەنەوە کە
پێشتر کردوویانن.
ژیانیان پڕە لە بەرزبوونەوە و نزمبوونەوە، بە بەردەوامی لە

ئازاردا دەژین و هەست بە تاوانباری دەکەن لەگەڵ بارودۆخە چارەسەرنەکراوەکان و ئازار دەچێژن چونکە خەڵک بە هەڵە لەوان تێگەیشتوون.
ئەوان ڕۆحێکیان هەیە کە تواوەتەوە لەناو ئازاردا،
بەمەش ناتوانن لەگەڵ ڕقدا بژین،
ناتوانن بژین گەر بزانن کەسێک ڕقیان لێیانە.
ئەمجۆرە مرۆڤانە، پێویستیان بەوەیە کە بە باشترین و جوانترین شێوە ئەشق و خۆشەویستییان پێ ببەخشرێت، چونکە ڕۆحیان بە بەردەوامی بریندارکراوە لەلایەن کەسانی ترەوە.
سەرەڕای هەموو ئەمانەش،
سەرەڕای ئەو تراژیدیەی کە لە ژیانیاندا تێیدان،
سەرەڕای ئەوەی کە ئەوان هەر بەبەردەوامی لەپێشن بۆ ئەوەی دڵیان بشکێنرێت و لە بیر بکرێن و خەڵک بە هەڵە لێیان تێگەن.
بەڵام ئەوان
هەر بە میهرەبانترین و دڵسۆزترین مرۆڤ دەمێننەوە کە لە تەواوی ژیانتدا ناسیبێتن.
ئەوان، فریشتەن بە باڵی شکاوەوە،
کە تەنها کاتێک دەتوانن بفڕن،
گەر کەسێک ئەوانی خۆشبوێت.

"شانۆن ئەلدە"

# بیکە!

گەر

توانای

ئەوەت هەیە

کەسێک دڵخۆش بکەیت،

کەواتە بیکە،

چاوەڕێی چیت!

ڕەنگە بەهۆی ئەمە

بەهۆی ئەوەی کە دڵی خۆش دەکەیت،

هەست بەوە بکات کە کەسێک هەیە لەم دونیایە بیر لەو دەکاتەوە،

هەست بەوە بکات لەم دونیایە ئەو دەبینێ،

هەست بەوە بکات کە کەسێک هەیە کە ئەمیش گرینگە.

ڕەنگە

ئەم هەستە

تەواوی ژیانی بگۆڕێت!

# زۆر هەڵەی

مرۆڤی بەهێزی دەوێت
مرۆڤی تایبەتی دەوێت
مرۆڤێکی بە جورئەتی دەوێت
بۆ ئەوەی کە لەگەڵ خۆی دابنیشێت و
قسە لەگەڵ کێشەکانی خۆی بکات،
بەربەستەکانی بەردەمی شیبکاتەوە،
ئەو بڕیارانەی کە دەبێ بیاندات، یەکلاییان بکاتەوە.
تۆفانەکانی ناو ناخی هێمن بکاتەوە.
مرۆڤێکی بە جەرگی دەوێت کە هەموو ئەمانە بکات لەناو
ناخی خۆیدا و
کێشەکانی چارەسەر بکات
بێ ئەوەی هیچ کەسێک بهێنێتە ناو گێژاوەکەی خۆیەوە.
بێ ئەوەی هیچ کەسێک پێ بزانێ.
بێ ئەوەی ئەم تۆفانەی ناو ناخی لەسەر ڕەنگی ڕوخساریدا
دەربکەون.

بەڵام مرۆڤی وا زۆرن،
تۆ دەڵێی وا نیە؟
ئەی ئەوە نیە تۆ بە بەردەوامی لە جەنگدایت لەگەڵ خۆت،
کەچی کەسیش ئاگادار نیە.
دەوروبەرت پڕە لە مرۆڤی ئاوا، کە شەو و ڕۆژ دەجەنگێ
لەگەڵ تۆفانی ناو ناخی،
بەڵام ئێمە هەستیشی پێ ناکەین،
چونکە پێت وایە
گەر مرۆڤ زەردەخەنەی لەسەر لێو بوو،
کەواتە هیچ کێشەیەکی نیە.
زۆر هەڵەی.

# تەنهایی و هێز

تەنها بوون
مانای ئەوە نیە کە بێهێزیت.
مانای ئەوە نیە کە کەست لەگەڵ نیە و بەمەش لاوازییت.
بەڵکو
تەنهایی واتە هێز.
واتە تۆ هێندە بەهێزیت
کە پێویستت بە هیچ کەسێک نیە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات.
واتە تۆ ئەوەندە متمانەت بە خۆت هەیە
کە دەتوانی بێ ئەوەی کەست لەگەڵ بێت
کارەکانی خۆت بکەیت بە سەرکەوتوویی.

# گەرمە؟

بە مردن دەمانترسێنن
وەک ئەوەی کە ئێمە زیندووبین!

مرۆڤەکان وا بیر دەکەنەوە کە دەژین.
بۆ ئەوان
تەنها نیشانەی کە بزانن زیندوون
هەڵمی گەرمی هەناسەیانە.
کەسێ لەوی تر ناپرسێ:
ئەهای فلانی!
لە حاڵی دڵت چ خەبەر؟
گەرمە؟
هێشتا چرای دڵت هەر پێیە؟

"ئەحمەد شاملو"

# زۆر شـت

زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام ناتوانم پێتی بڵێم
چونکە نازانم چۆن دەری ببڕم.
زۆر شت هەیە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام ناتوانم پێتی بڵێم
چونکە هەرچەندە دەزانم دەری بڕم
بەڵام تواناى ئەوەم نیە کە دەری ببڕم.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام ناتوانم پێتی بڵێم
چونکە گەر پێتی بڵێم ئەترسم دڵت بشکێ.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام ناتوانم پێتی بڵێم
چونکە دەترسم هیچ ئەو شتانەت بۆ گرینگ نەبێ کە پێتی دەڵێم.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم

بەڵام توانای ئەوەم نیە پێتی بڵێم.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام پێتی ناڵێم
چونکە ئەترسم لێم تێنەگەیت.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام جورئەتی ئەوەم نیە کە پێتی بڵێم.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم
بەڵام هیچیانم پێ نەگووتوویت.
زۆر شت هەیە کە دەمەوێت پێتی بڵێم.
زۆر شت
هەیە
کە دەمەوێت
پێتی بڵێم.

# تەنهابە

تۆ تەنهایت
کەس نیە لێت تێبگات بە تەواوی.
کەس نیە دەستت بگرێت لەم ڕێگەیەدا.
کەس نیە لە هەموو کەوتنێک.
لە هەموو ڕێگەیەک یارمەتیت بدات.
بەڵام ئەمە جێگەی ترس نیە.
چونکە تەنیایی مانای لاوازی نیە.
چونکە هێز و فێربوون و تێگەیشتن
لە تەنیاییدایە.
گەر دەتەوێت بەهێز بیت،
تەنیا بە.
گەر دەتەوێت فێری ژیان بیت
تەنیا بە.
گەر دەتەوێت بگەیت بەو شتەی کە دەتەوێت
تەنیا بە.

هەموو نهێنییەکان لە تەنیاییدا دەردەکەون.
هێز،
ڕاز،
متمانە،
نهێنییەکە،
خۆدۆزینەوە ...
ئەمانە هەمووی لە تەنیاییدا خۆیان نیشان دەدەن.
گەر تۆ تائێستا نهێنییەکەت نەدۆزیوەتەوە،
ئەوە مانای ئەوەیە کە تەنیا نیت.
مانای ئەوەیە کە هێندە سەرقاڵیت کە تەنیاییت بیرچۆتەوە!
کە خۆیان نیشان نەداوە، لەبەر ئەوەیە کە لە تەنیایی ڕاتکردووە،
لەبەر ئەوەیە کە لە تەنیایی دەترسیت.
تەنیا بە
گەر دەتەوێت
نهێنی گەردوونت بۆ دەرکەوێت.

# پەنجەرەی پێنجەم

## برین

# هەست

زۆربەی مرۆڤەکان وا بیردەکەنەوە کە تەنها پێنج هەست بوونی
هەیە،
بەڵام من پێم وایە کە هەندێک مرۆڤ هەیە کە هیچ
هەستێکی نیە،
وە پێم وایە کە مرۆڤیش هەیە کە بە قەد هەموو مرۆڤەکانی
سەر زەوی ژمارەی هەستی هەیە.
من لەو باوەڕەدام کە مرۆڤەکان،
هەستەکانیان بەقەد ژمارەی ئازارەکانیانە.
هەرچەندی زیاتر و زیاتر ئازار بچێژن،
زیاتر و زیاتر هەستە داخراوەکانی ناو ڕۆحیان دەکرێتەوە.
هەرچەندە برینەکانیان قوڵتر ببێتەوە،
زیاتر و زیاتر هەستی نوێیان بۆ دروست دەبێت و کەشفدەکەن
کە پێشتر هیچ مرۆڤێک هەستی وای نەبووە.
چەندە زیاتر ئازار و برینمان هەبێت،
ئەوەندە زیاتر هەستمان دەبێت، ئەوەندە زیاتر لە هەستی یەکتری

تێده‌گه‌ین.

ماڵ خراپ ئه‌وه‌ی برینی زۆره‌،

خانه‌ خه‌راپ ئه‌وه‌ی ئازاری زۆری دیوه‌،

چونکه‌ ئه‌و مرۆڤه‌ هه‌ستیارترین مرۆڤی سه‌رزه‌وی ده‌بێت،

به‌دبه‌ختترین مرۆڤی سه‌رزه‌وی ده‌بێت.

چونکه‌

ئازاری هه‌موو که‌سێک ده‌بینێت که‌ به‌ پێشیدا ده‌ڕوات،

هه‌ست به‌ برینی

ڕۆحی هه‌موو که‌سێک ده‌کات که‌ سه‌یری چاوه‌کانی ده‌کات.

# دوورکەوە

خەڵک دەردی زۆرە،
بریندارە،
لە هەموو لایەکەوە پەستانی لەسەرە،
لە هەموو شوێنێکەوە پەلاماردراوە،
لە هەموو جێگەیەکەوە ململانێی لەگەڵ دەکرێت،
پەرێشانە،
ماندووە لەگەڵ ئەو هەموو جەنگەی کە لەگەڵ دەورروبەر
دەیکات.
خوێنی لێ دەچۆڕێ
ژیانی پڕ لە دەردەسەریە.
کەچی هەمیشە خەڵک دەشکێنینەوە،
هەمیشە لە هەستەکانیان دەدەین،
گاڵتەیان پێ دەکەین گەر لە کارێک سەرکەوتوو نەبوون،
بە ئازارەکانیان پێدەکەنین.
لەجیاتی ئەوەی یارمەتیان بدەین،

لەجیاتی ئەوەی دەست لەسەر برینەکانیان دابنێین،
لەجیاتی ئەوەی کارەکەیان بۆ ئاسانتر بکەین لەو کاتەی کە
دەکەونە سەر ئەرز، ئازارەکانیان قوڵتر دەکەینەوە.
ئێمە ئاگاداری هەستی خەڵکی نین.
ئاگاداری قسە و هەڵسوکەوتمان نین بەرامبەر بە خەڵکی.
گەر ناتوانین کە یارمەتی خەڵک بدەین و کەمێک لە
ئازارەکانیان کەم بکەینەوە،
ئێ بۆچی دەیانشکێنینەوە؟
بۆچی گاڵتەیان پێ دەکەین؟
بۆچی بە ئازارەکانیان پێدەکەنین؟
ڕەنگە تۆ دەردەکەی نەبینی،
ڕەنگە ئەو هەمیشە زەردەخەنەی لەسەر لێو بێت،
بەڵام نازانی کە لە ناخەوە چەند پەستانی لەسەرە.
ئاساییە گەر ئێمە توانای ئەوەمان نەبێت کە یارمەتی خەڵک
بدەین،
بەڵام بەلایەنی کەمەوە با دەردی خەڵک زیاتر نەکەین و
بریندارتریان نەکەین.
دەی کە ناتوانین لە دەردی خەڵک تێبگەین و دەست لەسەر
برینەکانیان دابنێین با بەلایەنی کەمەوە دوورکەوینەوە و
جێیانبهێڵین نەک ئازارەکانیان زیاتر بکەین.
ناتوانین یارمەتی کەسێک بدەین

بە لایەنی کەمەوە لێیان بگەڕێین کە خۆی بجەنگێ لەگەڵ دەردەکەی.

# جورمی کەمترە

مینبەر و میحراب تێک بتەپێنە
بەڵام دڵی کەس دامەخۆرپێنە
دەڵێن مزگەوت تێک بڕوخێنی
جورمی کەمترە لە ڕووشکێنی

"پەندی کوردی"

# هەرسێکی

ژیانماندووکەرە
بریندارکەرە
مرۆڤی خۆی دەوێ کە بەرگەی ئەم پەستانانە بگرێت
کە ڕووبەڕووی دەبنەوە.
بە ئازارە
تەحەمولێکی بێوێنەی دەوێ،
لە ژیان مانەوە لێهاتووییە!
(کانت) دەڵێ سێ شت هەن
کە وامان لێ دەکەن بەرگەی ژیان بگرین،
ئەمانەش:
هیوا و
نوستن و
پێکەنینن.
ڕەنگە مەبەستی ئەوەبێت کە هیوا تەحەمولت زیاد دەکات،
نوستن ئازارەکانت کەمدەکاتەوە،

پێکەنین پەستانەکان دووردەخاتەوە.
بەڵام شتێکی تر هەیە کە هەرسێکی بەیەکەوە دەکات
ئەویش
میوزیکە.
هەم وات لێدەکات بەرگە بگری
هەم برینەکانت سارێژ دەکات
هەم پەستانەکان دووردەخاتەوە.

# شۆڕشگێڕانەیە

ئاساییە
گەر ئەمڕۆ تەنها ئەوەی کە پێت کرابێت
ئەوە بێت کە لە ژیان مابیتەوە.
ناکرێ کە هەموو ڕۆژێک بەرهەمدار بێت و بریتی بێت لە سەرکەوتن و گەشەکردنی خۆت.
هەندێک ڕۆژ
تەنها دەتوانین لەگەڵ شەپۆلەکان بڕۆین و لە ژیان بمێنینەوە،
کە ئەمەش نە لاوازی و شەرمە و
نە شایەنی بەزەیی پێداهاتنەوەیە.
ئێمە مرۆڤین، وە هەوڵدان و جەنگان شتێکی کافیە.
گەر بەردەوام بیت و بمێنیتەوە لە ژیان
ئەوە وەکو کارێکی شۆڕشگێڕانەیە.
شۆڕشگێڕانەیە کە هەموو ڕۆژێک خۆت دەرخەیت و هەوڵی بەردەوام بدەیت لەم دونیایەی کە هەندێکجار زۆر سەختترە لەوەی کە پێمان هەڵدەگیرێت.

شۆڕشگێڕانەیە کە بەردەوام بیت لە ژیان و

هێشتا زیندوو بیت لەم دونیایەی کە هەموو شتێکی دژی تۆیە.

تەنانەت بەس هەستان لە خەو وەکو سەرکەوتن وایە.

تەنها هەڵسان لە جێگەکەت و ڕووبەڕووبوونەوەی ژیان خۆی سەرکەوتنێکە.

زۆر ئاساییە کە هەنگاوێک بکشێیتە دواوە

بۆ ئەوەی ئیسراحەتێک بکەیت و هەناسەیەک بدەیت.

زۆر ئاساییە کە کەمتر لەو شتە بکەیت و کەمتر ببەخشیت

کە لەسەرتە لەو کاتانەی کە هەست دەکەیت دەخنکێیت.

زۆر ئاساییە کە تۆ گرینگیدان بەخۆت لە پێش هەموو شتێکەوە دابنێیت.

"دانییڵ کۆیپکی"

# لەم نێوەندەدا

ژیان بە ئازارە
پڕە لە پەستانی زۆرەملێ و ناڕەوا،
بۆ هەر جێیەک دەچی توشی ناشیرینی و تەنگە نەفەسی
دەبیت.
هەزار کەست لە دەورە و
تەنهایت!
هەزار هاوڕێت هەیە و
یەکێک نیە لێت تێبگات!
هەموو شتێکت تاقی کردۆتەوە بۆ ئەوەی ئەو بۆشاییەی ناو
ناخت پڕ کەیتەوە،
بەڵام هەر پڕ نابێتەوە!
هەست بە غەریبی دەکەیت لەناو ماڵ و کوچە و شاری خۆت.
هەست بە نامۆیی دەکەیت لەلای ئەو کەسانەی کەساڵانێکە
دەیانناسیت.
نازین.

هەستمان نەماوە،
هەست بە هیچ شتێک ناکەین.
کەچی نەشمردووین،
چونکە هێشتا هەناسە دەدەین.
لەم نێوەندەدا ماوینەتەوە
نە مردووین
نە دەژین.
نە ژیانمان هەیە
نە جورئەتی لەدەستدانی.

# برینەکان

بێمانایی چییە؟
ئەوەیە کەسێکی بریندار لۆمە بکەین،
هاواری بەسەردا بکەین،
بیشکێنینەوە و پێی بڵێین بۆچی برینداربوویت.
ئەوەیە کە لۆمەی بکەین کە بۆچی ئاگاداری خۆی نەبووە کە بریندار نەکرێت.
لەچاوی بوداوە بێمانایی ئەوەیە کە گەر کەسێک تیرێکی بەرکەوتبێ و خوێن لە برینەکەی بچۆڕێ کەچی لەو کاتە بپرسین ئەمە چۆن ڕوویداوە و گۆشە و خێرایی تیرەکە چەندە بووە کە بەرت کەوتووە، کێ و بۆچی برینداری کردوویت.
بێمانایی ئەوەیە هەرچی بکەین جگە لە سارێژکردنی برین.
شتێک کە مانا بدات لەکاتی بوونی برینداریێکدا ئەوەیە کە دەست لەسەر برینەکەیدا بنێیت، ئەوەیە کە برینەکەی سارێژ بکەین نەک خەریکبین بە شتی بێ ماناوە.
ئێمە لە جیاتی دەست لەسەر برینی یەکتری دابنێین و سارێژی

بکەین.
سەرقاڵی شتی بێمانایین.
لەجیاتی چارەکردن،
گاڵتە بە ئازاری یەکتری دەکەین.
لەجیاتی دەست دانان لەسەر برینەکانمان،
خەریکی لۆمەکردنی بریندارەکانین کە بۆچی بریندار بووە.
لەجیاتی دڵدانەوە
برینەکان قوڵتر دەکەینەوە.
هاوار بەسەر منداڵێکی زامداردا دەکەین کە بۆچی برینداربووە
و بەربۆتەوە،
دەیشکێنینەوە کە بۆچی نازانێ بەرپێدا بڕوات.
هاوار بەسەر کەسێکدا دەکەین کە پەرداغەکانی بەرداوەتەوە
بەهۆی لەرزینی دەستەکانی، بێ ئەوەی بپرسین دەردی چییە و
بۆچی دەستەکانی دەلەرزن.
گاڵتە دەکەین بە خەم و ئازارەکانی یەکتر،
بە دەردی یەکتر،
بە نەهامەتی یەکتر.
نەک هەر دەست لەسەر برینی یەکتر نانێین،
بەڵکو سەختتری دەکەین.
لەم زەمەنەدا
مانا نەماوە

تەنها شتێک کەمانای هەبێ،
دەست دانانە لەسەر برین.

# لێم بووره

ئازیزەکەم، خۆم،

لێم بووره،

دوای لێبوردن دەکەم کە زۆر بە سەختی هەوڵت دەدا کە برینی

ئەوانی تر سارێژ بکەیت،

لە کاتێکدا دەستەکانی خۆت بەهۆی برین دەلەرزین.

بمبووره کە کاتی تەواوەتیم پێت نەدا

تاوەکو چاک ببیتەوە،

بمبووره

کە برینی خەڵکانی ترم پێت دەدوریەوە

لە کاتێکدا

برینەکانی خۆت خوێنی لێ دەچۆرا.

لێم بووره لەو ڕۆژانەی کە زەردەخەنە بە ئازاربوو

بەڵام هەر زۆرم لە تۆ دەکرد کە پێبکەنی

بۆ ئەوەی هیچ کەسێک گرینگیت پێ نەدات و

بە ئازارەکانت نەزانێ.

لێم بووره کە ئەو هەموو کات و وزەیەت
بۆ ئەم خەڵکە تەرخان دەکرد و
ئەوان هیچیان بۆ تۆ تەرخان نەکرد.
بمبوره
لەو شەوانەی
کە تاوەکو خەو دەیبردیتەوە دەگریایت و هیچ کەسێک
بەلایەوە گرینگ نەبوو کە بپرسن بۆچی.
وە زۆر داوای لێبووردن دەکەم
کە بەو شێوەیە تۆم خۆشنەویست
کە شایەنی تۆیە،
هێندە خۆشمنەویستیت کە دەبوایە خۆشمبویستیتایە.

"پۆتەر ستیل"

# ئازار

بەهێزترین کەسەکان
ئەوانەن کە زەردەخەنەیان لەسەر ڕووە بەرامبەر بە ژیان،
ئەوانەی کە سەرەڕای ئەوەی زۆرترین ئازار و کێشەیان هەیە
بەڵام نیشانی دەدەن کە کەس ناتوانێ شکست بەوان بهێنێ.
نیشانی دەدەن کە ئەوان بەهێزترن لە ئازارەکانی ژیان.
هەندێکجار پێویستە ئازار بچێژین
چونکە ئاوا نەبێت تێناگەین لە ژیان.
ئازار کرۆکەکەیە،
ئازار دەستپێکی بە ئاگا هاتنەوەیە،
ئازار خاڵی بینینە،
کە ئازار نەبوو واتە کوێرین.
جەستەیەکی مردوو ئازاری نیە،
گەر ئازارت هەبوو واتە تۆ هێشتا دەژی!
گەر بێهۆش بین ئازارمان نابێت،
ئازار بەهۆشمان دەهێنێتەوە!

# ئێمە پێکەوەین

کاتێ توشی سەختیەکی ژیان دەبیت،
هەمیشە ئەوەت بیر بێت کە هەموو کەسێک لەم دونیایە توشی سەختی خۆی بووە و بەهەمان شێوەی تۆ کێشەی تایبەتی خۆی هەیە، تۆ تەنها کەس نیت کە توشی کێشە و سەختی دەبیت.
گەنج بیت یان پیر، نەبوو یان پارەدار، نەخۆش یان سەلامەت بیت هەر توشی کێشە دەبیت.
ڕەنگە سەیری دەوروبەرت بکەیت و
خەڵکیانێکی زۆر ببینیت کە خەندە لەسەر لێوەکانیانە و پێدەکەنن،
ڕەنگە سەیری دەوروبەرت بکەیت و
وا بیربکەیتەوە کە ژیانی هەموو کەسێک کامڵە و دڵخۆشن و ئەو شتانەیان بەدەستهێناوە کە ویستوویانە و تۆ ئەو شتەت بەدەست نەهێناوە کە دەتەوێت.
ئەی بیرت لەوە کردۆتەوە خەڵک چۆن سەیری تۆ دەکەن؟

ڕەنگە تۆ بۆ هەندێک کەس کە سەیری تۆ دەکەن وا بزانن
کە تۆ دڵخۆشترین کەسی سەر زەویت و ژیانت کامڵە.
ڕەنگە وا هەست بکەیت
کە لە ناو ژیانێکی زۆر لەکەداردا بژییێت،
ڕەنگە زۆر گرینگی بەوە نەدەیت کە تۆ چۆن دەردەکەویت
بۆ خەڵک چونکە زۆر لەناو کێشەکانی خۆتدا قوڵبوویتەوە.
ڕەنگە تەنانەت وا بیربکەیتەوە کە ئەوان هیچ گرینگی بەوە
نادەن کە تۆ چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت چونکە ئەوان
هەر خۆیان کەسێکی دڵخۆشن وا بیربکەیتەوە کە مامەڵەی
تۆیان لا گرینگ نیە.
پێتوایە کە جیاوازیەکە بریتیە لە زەردەخەنەیەک وایە؟
نەخێر.
تۆ ڕەنگە هێندە بەهێز نەبیت کە زەردەخەنە بخەیتە سەر
لێوەکانتەوە لەو کاتانەی کە کێشەی گەورەت هەیە،
بەڵام ئەوان دەتوانن وا بکەن.
تەنانەت ڕەنگە کێشەکانیان زۆر لەوەی تۆ گەورەتر و
خراپتر و
ئازاردەرتر بێت.
تەنها لەبەر ئەوەی کە ئەوان باسی کێشەکانیان ناکەن
مانای ئەوە نیە کە ئەوان کێشەیان نیە.
دەی پێش ئەوەی کە سەیری خەڵک بکەیت و خەملاندن بۆ

ژیانیان بکەیت و حوکم لەسەر ئەو کارانەیان بدەیت کە دەیکەن، لەجیاتی ئەمە بیر لەوە بکەوە کە ئایا ئەوانیش چۆن سەیری ژیانی تۆ دەکەن و ڕەنگە تەنانەت بەهەمان شێوە بتبینن کە تۆ ئەوان دەبینیت.
کاتێ ئەم ڕاستیە قەبوڵ دەکەیت،
ژیان ڕێک دەبێتە لایەنگری تۆ.
بەختەوەری بە کەلێنە شکاوەکانی ڕۆحدا دەچێتە ناوەوەی تۆ و قەبووڵبوونەکەشت هەموو پارچەشکاوەکانی دڵت پێکەوە دەبەستێتەوە و سارێژی دەکات.

"ئەجوە زێبیەن"

# ژیان بوونی نابێ

ژیان واتە برین
واتە شکان و پارچەپارچەبوون.
بەبێ بوونی برین،
ئازار بوونی نابێت.
بەبێ بوونی ئازاریش،
ناتوانین لەژیان تێبگەین.
ئەو کەسانەی بریندارترن،
زیاتر لەو کەسانە لە دونیا دەگەن کە هیچ ئازاریان نەچەشتووە.
ئەوانەی بریندارترن،
چاکتر لە ئازاری خەڵکی تێدەگەن،
باشتر لە دەردی یەکتری تێدەگەن.
نەبوونی ئازار
واتە نەبوونی تێگەیشتن لە ژیان.
گەر ئازار نەبوو
ژیان بوونی نابێ!

# دڵت دەشکێ

نابێ چاوەڕێی ئەوەت لە ژیان هەبێت
کە نەرم مامەڵەت لەگەڵ بکات.
ژیان جەنگەڵستانە.
دەبێ بەهێز بیت.
گەر چاوەڕێی ئەوەیت کە ژیان لەگەڵ تۆ باش بێت
لەبەر ئەوەی تۆ لەگەڵ ژیان باشیت، زۆر هەڵەیت!
ئەمە وەکو ئەوە وایە کە تۆ چاوەڕێی ئەوە بکەیت کە شێر تۆ نەخوات
چونکە تۆ ئەو ناخۆیت!
ڕەنگە ئەمە دڵڕەقانە و بێمانا دەرکەوێ لای زۆربەی مرۆڤەکان،
بەڵام ئیتر ویستی ئێمەشی لەسەر نەبێ ژیان هەر یاری خۆی بە ئێمە دەکات،
ئەوەی لەسەر ئێمە ئەوەیە کە فێری یاساکانی ببین و بجەنگین لەگەڵیدا.
ئەمە مانای ئەوە نادا کە ژیان دژی ئێمە بێت،

بەڵکو ژیان یاسا و ڕێسای خۆی هەیە، دەبێ فێری یاساکان

ببین،

گەرنا جێ دەمێنی،

دڵت دەشکێ،

وردوخاش دەبیت.

# مەیبەخشەوە

چیتر خۆت ورد مەکە

پارچەکانی خۆت مەبەخشەوە بەسەر خەڵکیدا.

ڕەنگە لەم بەخشینەوەیەدا دڵت خۆش بێت،

بەڵام هێند نابات کە هیچت لێ نامێنێتەوە،

چونکە هەموو بەشێکی خۆتت بەخشیوە،

هەموو هۆش و

یادگاری و

هەست و

بیرکردنەوە و

خولیاکانت بە خەڵکی بەخشیوە.

گەر بەردەوام بیت

لە ڕۆژێکدا وات لێ دێ هەست بە هیچ شتێک ناکەیت.

چونکە هیچت لێ نەماوەتەوە.

# وەکو شەوەکانی تر

دەزانم کە ئاسان نیە،
دەزانم کە بە ئازارە.
لەوێ دانیشتووی و زیندەڕەوی دەکەیت لە بیرکردنەوە و
هەزار و یەک پرسیاری جیاواز بە مێشکتدا دێت.
ناتوانیت بخەویت، سیناریۆی جیاواز لە مێشکتدا دەخولقێنیت.
ئەم شەویش وەکو هەموو شەوەکانی ترە،
سەختە وەکو ئەوەی لە دۆزەخ بیت بەڵام ئەم شەوەش هەر ئەوە
دەکەیت کە شەوەکانی تر کردووتە:
بەسەریدا سەردەکەویت،
بەسەریدا زاڵ دەبیت،
ئەمەش تێدەپەڕێنی.
لە کۆتاییدا باش دەبیتەوە.

"ڕ. هـ. سین"

# ئەوان دەزانن

پێم وایە خەمبارترین کەسەکان،
هەمیشە بە سەختترین شێوە هەوڵدەدەن،
بۆ ئەوەی خەڵکی دڵخۆش بکەن،
چونکە ئەوان بەتەواوی دەزانن،
کە هەستکردن بە خەمباری و بێنرخی چۆنە و
ئەوان نایانەوێ کە خەڵکی تر توشی هەمان ئەم هەستە بن.

"ڕۆبن ولیامس"

# کامە پارچە

دەستەو ئەژنۆ داماوی
هەموو شتێکت لێ ئاڵۆز بووە.
ناتوانیت بڕیار بدەیت
نازانیت کامە ڕێگە هەڵبژێریت
هێز لە ئەژنۆکانتا نەماوە
سەر لە هەر کەلێنێکی ڕۆحت دەدەیت،
بریندارە.
دەست بۆ هەر بەشێکی دڵت دەبەیت،
پڕ ئازارە.
ورد بوویت.
دەنگێک پێت دەڵێ:
"بەدوای دڵت بکەوە"
بەڵام ناتوانی بڕیار بدەیت کە بەدوای دڵت بڕۆیت،
چونکە
دڵت

بۆتە هەزار پارچە و
نازانیت بەدوای کامە پارچەی بکەویت.

# شایەنی بێت

ڕاستیەکە ئەوەیە
کە شتێک نیە بەناوی نەبوونی ئازار،
شتێک بوونی نیە بەناوی نەهێشتنی برین،
شتێک نیە کە بتوانێت ئازارەکان نەهێڵێت.
بەڵکو
ئەوەی هەیە
ئەوەیە کە
هەوڵدەیت شتێک بدۆزیتەوە
کەسێک بدۆزیتەوە
کارێک بدۆزیتەوە
ئامانجێک بدۆزیتەوە
کە شایەنی ئەو ئازارە بێت کە لەپێناویدا دەیچێژیت.

# تێکەڵ بوون

وات لێ دێ
ڕادێی لەگەڵی،
ڕادێی لەگەڵ ئازار،
تەنانەت هێندە ئازارت چەشتووە
گەر بۆ چەند ساتێک ئازار نەچێژیت
گەر
بۆ چەند چرکەیەک
ئازار تۆی بیرچێتەوە و
کەمێک لێت دوورکەوێتەوە.
پێت شتێکی نامۆ دەبێت،
هەست دەکەیت کە دەبێ ئازار بچێژیت،
هەست بە تاوان دەکەیت گەر نەیچێژیت،
چونکە لەگەڵی ڕاهاتوویت،
تێکەڵی بوویت،
تێکەڵت بووە،

ئاڵودەی بوویت،
وات لێ دێ کە ناتوانی بە بێ ئازار هەڵبکەیت.
ئا ئەمە چ بەدبەختیەکە،
چ دەردێکە ئەمە،
بگەینە ئاستێک
نەتوانین بەبێ ئازار بژین!

# بینین

مرۆڤ کوێرە،
لە شت تێناگات،
شت نابینێ،
هەست بە شتەکان ناکات
کە خەڵک هەستی پێدەکەن
تاوەکو خۆی تووشی هەمان ئەو شتانە نەبێت.
مرۆڤ
کاتێک دەست لەسەر برینی یەکێکی تر دادەنێت،
ئەمە مانای ئەوەیە کە ئەویش هەمان ئەو برینەی هەبووە.
مرۆڤێک کاتێک لە کەسێک تێدەگات،
مانای ئەوەیە کە خۆشی هەمان ئەو هەستەی هەبووە.
مرۆڤ کاتێک ئازاری کەسێک دەبینێ،
ئەمە مانای ئەوەیە
کە خۆشی
هەمان ئازاری چەشتووە بۆیە ئازارەکە دەبینێ.

ئازار

چاوی مرۆڤ دەکاتەوە،
وا دەکات کە شت ببینێ،
کە دەردی خەڵک ببینێ.
مرۆڤەکان هەموویان چاویان هەیە،
بەڵام تەنها ئەوانە دەبینن
کە ئازاریان هەیە.

ژیان
بریتی نیە
لە دۆزینەوەی پەناگەیەک
لەکاتی تۆفان،
بەڵکو
بریتیە لە
فێربوونی سەما
بەبەر بارانەوە!



شێرلین کینیۆن